



Universidad  
de Navarra

PROGRAMAS  
**MÁSTER**

Instituto de Ciencias para la Familia  
Máster Universitario en Matrimonio y Familia

## **TRABAJO DE FIN DE MASTER**

Curso Académico: 2019-2020

# ***MANUAL DE EDUCACIÓN PARA EL AMOR Y EL MATRIMONIO DIRIGIDO A ADOLESCENTES DE 13 Y 14 AÑOS***

***“El que aprende a amar triunfa, y el que no, fracasa”***

Nombre: Carla Reyes Baixarias

Dirigido por: Álvaro Balaguer

UNIVERSIDAD DE NAVARRA

INSTITUTO DE CIENCIAS PARA LA FAMILIA

**Trabajo de Fin de Master**

Manual de educación para el amor y el matrimonio  
dirigido a adolescentes de 13 y 14 años

***“El que aprende a amar triunfa, y el que no, fracasa”***

Alumna: Carla Reyes

Tutor: Álvaro Balaguer

Pamplona, Octubre 2019

## **Resumen**

Pensar que la educación de la afectividad y la sexualidad consisten en tener un par de conversaciones al respecto en la adolescencia es una idea equivocada. Educar es un proceso y en este sentido padres y educadores deben saber transmitir los principios y valores que ayudarán a sus hijos en las decisiones sobre enamoramiento y sexualidad, reconociendo que marcarán de un modo especial su vida y su futuro.

El presente manual brinda unas pautas para acompañar a adolescentes y orientarles en su proyecto de vida, reflexionando sobre la naturaleza del hombre y de la mujer, el valor de la amistad, la importancia de vivir un noviazgo limpio, el auténtico amor humano y el sentido de la vida conyugal y familiar. Y precisamente, inspirarles a que, desde un sano enamoramiento y llegada la madurez adecuada, puedan formar, el día de mañana, matrimonios y familias sólidas. Así, para garantizar una vida matrimonial lograda y feliz, es necesario comprender que quienes se casan deben “aprender a amar” y estar convencidos de que el compromiso adquirido en la celebración nupcial es lo más importante y lo que más se debe cuidar.

**Palabras clave:** virtudes, mejora personal, libertad, amor romántico, amor de donación, sexualidad, matrimonio, felicidad,

## **Abstract**

Thinking that the education of affectivity and sexuality can be done in just a couple of conversations with adolescents is quite a wrong idea. Education is a long process and requires a clear intentionality, especially when this kind of realities are involved. Parents and teachers need to think deeply, in order to help teenagers discover the values that can help them make good decisions in their sentimental lives. This manual is intended to give some guidelines that may allow educators support adolescents in the construction of their life project. It offers reflections about human nature, both masculine and feminine, the importance of friendship, authentic love, chastity, conjugal life and family life. The main objective is to give students the necessary tools for building up solid marriages. For which, it is absolutely crucial that they really understand the beauty of real love and commitment and the importance of making their best effort to preserve them and make them grow.

**Key words:** virtues, personal improvement, freedom, romantic love, donation love, sexuality, marriage, happiness

## INDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
OBJETIVOS.....	5
CONTENIDOS / UNIDADES	
1. La persona humana	
1.1 ¿Quién soy y a dónde voy?.....	6
1.2 Claves para la mejora personal.....	7
1.3 El desarrollo armónico en la adolescencia.....	8
1.4 La importancia del proyecto de mejora personal.....	10
1.5 Un proyecto personal para el amor.....	11
2. Ser hombre y ser mujer	
2.1 Femenidad y masculinidad: diferentes pero complementarios.....	13
2.2 Diferentes en el hacer .....	15
2.3 Diferentes en el sentir .....	16
3. Amistad, afectividad y enamoramiento	
3.1 El que encuentra un amigo, encuentra un tesoro.....	18
3.2 La madurez de la afectividad.....	20
3.3 Aprendiendo a amar.....	21
3.4 Las manifestaciones del amor y la sexualidad.....	23
3.5 Los riesgos de la sexualidad sin amor.....	23
4. Somos novios	
4.1 El arte de conocerse .....	28
4.2 Para vivir un buen noviazgo.....	29
4.3 ¿Sexo seguro?.....	33
4.4 Matrimonio vs. Convivencia.....	35
5. El matrimonio y sus días	
5.1 ¡Sí, quiero!, el consentimiento matrimonial.....	38
5.2 ¿Por qué y para qué se casa la gente?.....	41
5.3 El valor de lo cotidiano en el matrimonio.....	42
5.4 Matrimonios en peligro .....	42
6. La vida familiar	
6.1 Familia y autoestima.....	47
6.2 La misión de la familia en la sociedad.....	48
6.3 Retos educativos en el hogar.....	51
6.4 Algunos errores en la educación familiar.....	53
CONCLUSIONES.....	56
BIBLIOGRAFÍA.....	58

## **INTRODUCCIÓN**

Es una realidad que la generación actual de jóvenes es una de las más informadas sobre sexualidad, amor y matrimonio, pero lamentablemente esta información no garantiza que tomen decisiones acertadas ni libres al respecto. Por el contrario, somos testigos de una juventud con una gran confusión e insatisfacción, muchos no creen en el matrimonio y han perdido la ilusión en llegar a formar una familia, otros malgastan sus afectos y tienen un comportamiento poco respetuoso e irresponsable. Es por eso, que se ha pensado este manual de educación con el objetivo de concientizar a los jóvenes a amar mejor e inspirarlos a que, desde un sano enamoramiento y llegada la madurez adecuada, puedan formar las familias felices del mañana.

Se pretende aprovechar la etapa de la adolescencia temprana donde el joven está dispuesto a dialogar sobre asuntos actuales relacionados al enamoramiento. Muchos ya comienzan a sentir atracción por el sexo opuesto y se enamoran fácilmente, es así que profundizar en estos temas es importante para encaminar estos asuntos en el proyecto de vida, reflexionando sobre la naturaleza de la persona, el valor de la amistad, el auténtico amor humano, así como el sentido del matrimonio y la familia.

El presente manual, titulado *“El que aprende a amar triunfa, y el que no, fracasa”* busca resaltar el valor del matrimonio, comprendiendo que este tiende no sólo al enriquecimiento de la propia persona sino también al de la persona amada. Sumado a ello, la importancia de vivir un noviazgo respetuoso, donde los novios compartan unas metas que se traducen en un proyecto de vida común, e inculcar unos deseos de amor auténtico que los prepare para su felicidad presente y futura. En definitiva, se procura ampliar un sentido crítico que permita a los jóvenes analizar la situación actual de la sociedad y ejercitar formas de vida que cultiven positivamente la amistad y la afectividad, permitiéndoles crecer con integridad, relacionarse adecuadamente y rechazar el hedonismo que nos invade y entorpece el desarrollo de la fortaleza en la persona, así como el logro de una sólida relación conyugal y familiar en el futuro.

Hace falta comprender que la sociedad atraviesa una crisis moral que afecta los valores y las instituciones como el matrimonio y la familia, razón por la cual debemos trabajar en la preparación de los jóvenes para enfrentar dicha crisis con buenos argumentos y sobre todo con una libertad responsable. En el marco de esta crisis, la familia sufre constantes ataques, por ello, corresponde a toda la comunidad educativa, en especial a los padres y educadores, procurar que la misma se conozca y se aprecie mejor, de manera que se le pueda defender con mayores herramientas.

## **OBJETIVOS**

General:

Orientar con respecto al amor y al matrimonio y acompañar a los jóvenes en la configuración de su proyecto personal de vida, convenciéndoles que la persona que aprende a amar, triunfa y la que no, fracasa en la realización de su vocación.

Específicos:

1. Profundizar en el conocimiento de la persona humana.
2. Conocer las diferencias entre hombres y mujeres.
3. Valorar el autoconocimiento y la amistad para la mejora en el trato interpersonal
4. Distinguir el enamoramiento de otras etapas y reconocer la madurez del amor.
5. Aprender un noviazgo sano como aquella etapa en la que debe primar la comunicación y el respeto mutuo para la elaboración del proyecto de familia.
6. Reflexionar sobre la situación actual del matrimonio y la familia reafirmando su necesidad para la felicidad y la buena marcha de la sociedad.

## **CONTENIDOS**

Unidad		Temas
1	PERSONA HUMANA	Introducción - ¿Quién soy y a dónde voy? Desarrollo armónico del adolescente – Un proyecto personal para amar
2	HOMBRE Y MUJER	Femineidad y Masculinidad: diferentes y complementarios - Distinciones en el ser y hacer
3	AMISTAD, AFECTIVIDAD y ENAMORAMIENTO	La auténtica amistad - Madurez afectiva – Aprendiendo a amar - Manifestaciones del amor – Riesgos de la sexualidad sin amor
4	NOVIAZGO	El arte de conocerse – Para vivir un buen noviazgo – ¿Sexo seguro? - Matrimonio vs Convivencia
5	MATRIMONIO	El gran valor del ¡Sí, quiero! - ¿Por qué se casa la gente? – El valor de lo cotidiano en el matrimonio – Matrimonios en peligro
6	FAMILIA	Misión de la familia en la sociedad – Retos educativos en el hogar – La comunicación familiar Familia y autoestima

## **UNIDAD 1: LA PERSONA HUMANA**

### **1.1 ¿Quién soy y a dónde voy?**

Hombre y mujer, son la obra cumbre de la creación de Dios, hechos a Su imagen y semejanza, la vida de cada persona tiene un valor infinito y una dignidad indiscutible. Ambos, dotados de un cuerpo material y un alma inmaterial, se distinguen del resto de criaturas por tener unas facultades superiores: la inteligencia y la voluntad. La inteligencia, dada para razonar y conocer la realidad y la voluntad, para buscar y querer el bien. Y aunque no hay dos personas iguales, existen cuatro rasgos que caracterizan a toda persona: coexistencia, libertad, conocer y amar. Esos cuatro rasgos son distintos en cada quien, somos únicos e irrepetibles.<sup>1</sup>

Por naturaleza, toda persona tiene unas facultades que lo impulsan a ser mejor. Cualquier persona sensata se cuestiona: ¿Cómo logro desarrollar mi proyecto de vida? ¿Cómo logro ser feliz? Y la respuesta la tiene al descubrir que consiste en buscar el progreso como persona en sus diferentes dimensiones humanas: el aspecto físico, las relaciones sociales, el mundo emocional, la capacidad intelectual y la vida espiritual. Esta felicidad que todos anhelamos se alcanza con hábitos y con virtudes, se trata de una progresiva humanización personal, humanización que no acaba nunca y consiste en esforzarse a diario por hacer un correcto uso de la inteligencia (pensar para conocer la realidad), de la voluntad (querer hacer el bien) y dirigiéndonos hacia un objetivo con libertad (hacer el bien porque me da la gana). Es así que el camino del SER mejor persona, y no tanto el del TENER más cosas, es la autopista que nos conducirá al puerto de la felicidad. En esta búsqueda de la felicidad nos puede confundir el impulso por el tener, sean bienes materiales (dinero, viajes, ropa, autos) como inmateriales (fama, poder, belleza, reconocimiento y afecto) y se corre el riesgo de caer en la dependencia de estos estímulos o en la pasividad que hace que nos quedemos de brazos cruzados y no mejoremos. Es oportuno analizar donde están puestos nuestros deseos y reconocer que quien solo busca el éxito o el dinero en sí, llegará a convertirse en una persona “light”, que solo busca pasarlo bien y poco sabe cómo ser feliz. Es necesario luchar contra la frivolidad y el hedonismo que nos invade, y sobre todo rechazar la pasividad, propio de quien deja que las cosas ocurran y le afecten. También se necesita una voluntad bien cimentada para ocuparnos en

---

<sup>1</sup> Sellés J.F, *Antropología para inconformes*, Ed. Rialp, Madrid, 2006.

conseguir aquello que sabemos que es bueno y nos conviene. Es decir, lograr convertir nuestros pensamientos en acciones coherentes. Aquí juegan un papel fundamental las virtudes humanas, que son los hábitos buenos que toda persona necesita para su pleno crecimiento.

David Isaacs en su libro “La educación de las virtudes humanas” nos explica cómo hay cuatro virtudes que debemos desarrollar para lograr nuestra meta: la virtud de la fortaleza que juega un papel elemental para resistir las influencias nocivas del ambiente y emprender con valentía los proyectos de la vida; la virtud de la prudencia, que nos orienta a tener el adecuado juicio y ponderación para tomar nuestras decisiones; la virtud de la justicia, que nos ayuda para dar a los demás lo que es debido, de acuerdo a nuestros deberes y derechos y, por último, la virtud de la templanza, que nos ayuda a moderar el impulso a lo placentero y procura el equilibrio en el uso de los bienes creados. Advertir cómo estamos en el esfuerzo por vivir estas y otras virtudes es el primer paso hacia el logro de una personalidad madura, quien busca ser mejor y obrar el bien.<sup>2</sup>

Para ser mejores personas y lograr la excelencia humana, hace falta conocerse muy bien. En la adolescencia se tiene el momento oportuno para aprender a conocerse mejor y caminar hacia la madurez. Conocerse bien implica verse a uno mismo con toda la objetividad posible, y sobre todo aprender a escuchar a las personas que nos conocen, ya que ellas nos pueden ofrecer una información valiosa sobre nuestro comportamiento, sean fortalezas para seguir desarrollando o debilidades para esforzarnos en corregir y mejorar.

## **1.2 Claves para la mejora personal**

Una de las necesidades esenciales en el camino hacia la madurez, es lograr una mayor conciencia de cómo soy y cómo me gustaría llegar a ser. Esta capacidad de conocerse a sí mismo implica un proceso de pensamiento reflexivo, por el cual la persona adquiere una interioridad y una noción de su yo. Y como todo proceso, puede ser desglosado en algunas fases, hace falta empezar por mirarse a uno mismo, recordar cómo era nuestra forma de ser de pequeños y cómo es ahora, reconocer nuestros cambios y evolución, saber qué dicen los demás de nosotros, identificar las características que nos gustan y distinguirlas de las que nos disgustan, todo esto nos llevará a valorarnos y tener una estima propia. Para una buena estima es necesario

---

<sup>2</sup> Isaacs, D. *La educación de las virtudes humanas*. EUNSA, Navarra, 1994



un trabajo profundo de autoconocimiento y evaluar la calidad de las interacciones entre el yo y el otro, es decir, la socialización con los demás, el nivel de convivencia y compromisos alcanzados. Si no se desarrolla el camino de la vida interior, será muy difícil elaborar un sano autoconcepto y restablecer la autoestima, como parte del desarrollo armónico que todos anhelamos.<sup>3</sup>

Es indispensable además, para la mejora personal, aprender a controlar algunas emociones como el enfado, la ansiedad, la tristeza, el resentimiento, así como conocer cuáles son nuestros defectos dominantes. Lo mejor es conocerse bien para así detectar cada fenómeno de nuestro mundo emocional y cortar con esa tendencia desde sus inicios. Algunos dirán *“no puedo hacer nada, así soy, es mi temperamento”*, es cierto que todos nacemos con cierto bagaje emocional que nos influye constantemente, sin embargo, a diferencia de los animales, podemos transformar nuestras reacciones, la vida de los hombres no está determinada, sino abierta en la dirección que le quiera imprimir la libertad personal de cada quien, así se fragua la historia.<sup>4</sup>

### **1.3 El desarrollo armónico en la adolescencia**

En la adolescencia, etapa de transición entre la niñez y la adultez, se suele atravesar una crisis individual debido a los diversos cambios (fisiológicos, cognitivos y afectivos) que tiene que ir asimilando el adolescente y su familia a lo largo de un período de tiempo determinado. En esta etapa de aprendizajes y reajustes, los jóvenes son cada vez más conscientes de que tienen una intimidad propia y surge el deseo de independencia, lo cual a veces es motivo de desavenencias con los padres pues se pretende una libertad exagerada que todavía no se está en condiciones de ejercer.

En esta etapa, también se suele reafirmar y definir una personalidad singular, es decir, se va definiendo la propia manera de ser, con el debido arraigo de creencias, principios y valores que guiarán las decisiones en la vida. El adolescente está en el tiempo preciso para conocerse mejor y analizar más seriamente sus propias características y trabajar sobre sus defectos; solo así será posible el crecimiento personal y ser más feliz. Para dicho fin, resulta útil plantearse metas sobre las dimensiones de su vida, como se presentan en la tabla 1:

---

<sup>3</sup> Bernal, A. Rivas, S. Urpí, C. *Educación Familiar: infancia y adolescencia*, Ed. Pirámide, Madrid, 2012

<sup>4</sup> Sellés J.F, *Antropología para inconformes*, Ed. Rialp, Madrid, 2006.

**Tabla 1. Objetivos de mejora personal según las dimensiones humanas**

Dimensión	Objetivos
Social	Comprende las relaciones con los demás y las responsabilidades que surgen de ellas. En este sentido, el adolescente debe cultivar amistades verdaderas y aprender la virtud de la solidaridad. En esta etapa se desarrolla una fuerte identificación con el grupo de amigos y, lamentablemente, se puede caer en aceptar conductas con las que no está de acuerdo. Conviene evitar hacer cosas por presión del grupo, seguir modas y diversiones inadecuadas, mal usar las redes sociales.
Intelectual	Orientado a crecer en conocimientos y discernimiento para pensar y comprender la realidad tal como es. Se empieza a notar mayor madurez intelectual, al pasar del pensamiento concreto al pensamiento abstracto. El adolescente puede y debe profundizar sobre las cosas que vive, tener curiosidad y sentido crítico, reflexionar para estar más preparado, tomar buenas decisiones y resolver problemas. Conviene desplegar el hábito de la lectura, organizar el estudio y tiempo libre, utilizar lenguaje sobrio.
Moral y espiritual	Consiste en la formación de una recta conciencia en la persona y en la capacidad de tomar decisiones acertadas bajo un sistema de valores que hace posible el ejercicio de la verdadera libertad y una relación personal con Dios. El adolescente debe lograr un adecuado juicio crítico, que no consiste en criticarlo todo, sino en tener una actitud de análisis y reflexión para llegar a opiniones propias y fundamentadas. Para esto hace falta huir de la superficialidad, y crecer en relación con Dios: buscarle, encontrarle y amarle mejor en la oración íntima
Física	Se enfoca en el desarrollo corporal, la salud, higiene y alimentación. En la adolescencia se enfrentan grandes cambios, la imagen corporal se convierte en el principal referente de identidad personal, aquí la importancia de aprender a valorar el propio cuerpo dándole todos los cuidados que requiere en cuanto a la higiene, descanso, ejercicio, alimentación sana, pudor del cuerpo, así como evitar malos hábitos
Emocional	Está en conocer en uno y en los demás una serie de emociones que no son buenas ni malas, pueden ser agradables o desagradables y saber expresarlas y gestionarlas. Conviene aprender a gobernar y reconocer qué cosas me entristecen, me alegran, me irritan, me dan miedo, me impacientan; aprender a aprovechar la afectividad de la mejor manera posible sobre todo para desarrollar una disposición interior positiva y una mejor influencia en nosotros mismos.

En este sentido, es muy importante la ayuda educativa por parte de los padres responsables, la cual debe tener un enfoque integral y atender las interacciones existentes en esta etapa de su crecimiento tanto en el aspecto físico, como el afectivo, el cognitivo, el social, el moral o espiritual, según las necesidades de cada sujeto.<sup>5</sup>

#### **1.4 La importancia del proyecto de mejora personal**

Toda persona, aún con sus limitaciones, tiene una capacidad inmensa de crecer, de mejorar y así ser más feliz ¿Dónde está el secreto? Podemos encontrar la respuesta en un viejo refrán: “Para el barco que sale sin rumbo todos los vientos le son contrarios” Si, aquí está la clave, es necesario fijarse un destino, proponerse una meta o un “proyecto de mejora personal” para encaminar la propia vida y contribuir con el desarrollo armónico de su personalidad. Solo así se puede ir definiendo la propia identidad, arraigar los valores que ya se posee y desarrollar otros nuevos, fortalecer la autoestima en cuanto se tiene la oportunidad de sentirse competente y protegerse en relación a influencias nocivas del entorno, todo lo cual permite darle sentido y rumbo a la propia existencia. Así que, como en cualquier otro proyecto, se requiere tener en cuenta unos pasos básicos, estos nos ayudarán a elaborar nuestro proyecto de mejora personal.

- 1) Reconocer la realidad personal: este primer paso consiste en hacer un recorrido honesto, exigente y valorativo de la propia vida, identificar características personales, fortalezas y debilidades. Ayuda mucho hacer una especie de autobiografía, formulándose preguntas como: ¿Cuáles han sido tus intereses desde pequeño? ¿Cuáles son los tres aspectos que más te gustan, y los tres que más te disgustan en relación a tu aspecto físico, social, espiritual, intelectual y emocional? ¿Qué condiciones personales impulsan tu desarrollo? ¿Cuáles lo obstaculizan? Una vez obtenida esta información se puede encontrar qué es necesario cambiar y qué aspectos del desarrollo se deben impulsar o fortalecer.
- 2) Plantear objetivos en un plan de acción: es importante preguntarse cuáles son tus sueños vocacionales, tus aspiraciones en el trato con los demás, el bienestar emocional, la salud física y la vida espiritual. Las respuestas pueden ayudar a descubrir qué es lo que uno quiere hacer con su vida, cómo, para qué y en qué medida quiere hacerlo. Es fundamental reconocer las condiciones disponibles para lograr la realización de los objetivos personales, así como la forma apropiada de

---

<sup>5</sup> Bernal, A. Rivas, S. Urpí, C. *Educación Familiar: infancia y adolescencia*, Ed. Pirámide, Madrid, 2012

aprovecharlas, los obstáculos que se viven en el entorno cercano y la forma de superarlos; así como el tiempo a invertir en cada acción y el lugar para realizarse.

- 3) Evaluar los logros: este paso consiste en examinar en cada momento los progresos y obstáculos, si es necesario modificar alguna situación, rectificar y avanzar en el proyecto de mejora personal.

### **1.5 Un proyecto personal para el amor**

Te preguntará ¿Qué sentido tiene todo esto para mí? ¿Por qué debo prepararme para el amor y el matrimonio desde ahora? Muchos jóvenes creen saber del amor pero están confundidos, hace falta tomar conciencia para aprender a amar mejor y llegada la madurez adecuada, vivir un sano enamoramiento y llegar a formar una familia sólida y feliz en un futuro. Los ejemplos sobre el amor y el matrimonio que se presentan en la vida real, así como en las series de televisión, no son positivos, por el contrario, alejan del atractivo de un modelo ideal y conllevan a tener un profundo pesimismo frente al matrimonio. Hace falta hacerle justicia al amor, al amor del bueno, hace falta rescatar el valor del compromiso e ilusionarse con el amor auténtico y el matrimonio para siempre, porque el que aprende a amar, triunfa, y el que no, fracasa.

En la educación del amor es muy importante prevenir, algunos de ustedes comenzarán a sentir atracción por el sexo opuesto y se enamorarán fácilmente, es así que trabajar estos temas es necesario para encaminar estos asuntos en el proyecto de vida. Para aprender a amar bien hace falta conocernos bien y conocer al otro, profundizando acerca de la naturaleza de la persona, la complementariedad entre hombre y mujer, el valor de la amistad, el cultivo de la afectividad, el auténtico amor humano, la sexualidad y la castidad, así como la preparación para el matrimonio y la vida conyugal y familiar. Pero no basta el conocimiento para actuar, saber la verdad sobre estos asuntos no es suficiente garantía para vivirla. Por eso, además de aprender con nuestra inteligencia sobre la sexualidad y el amor en todas sus manifestaciones, es necesario prepararse para fortalecer la voluntad, con actos libres. La educación de la libertad comienza con la educación del autodomínio y aquí las primeras virtudes en juego son las relacionadas con la fortaleza y la templanza. El que no es capaz de ser dueño de sí mismo, difícilmente va a ser capaz de entregarse a otro y en eso consiste básicamente el amor.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Javaloyes J.J. *El Arte de enseñar a amar*, Ed. Palabra, Madrid, 2001.

### Para recordar...

- ✓ Somos seres perfectibles y en la etapa de la adolescencia se tiene la posibilidad de afirmar una sana personalidad con el esfuerzo diario por vivir las virtudes humanas, haciendo un buen uso de la inteligencia, de la voluntad y de la libertad, buscando la autorrealización siendo mejor y obrando el bien.
- ✓ La autorrealización personal debe ordenarse también a contribuir a que otras personas lleguen a ser, cada una de ellas, la mejor persona posible. Esta es una de las condiciones para el amor, que rechaza los valores una actitud utilitaria y se opone a deseos individualistas de autoafirmación personal.
- ✓ Disponer de un proyecto personal de vida es algo muy importante, más aún, imprescindible para no perderse en el ámbito de tanta confusión de nuestra sociedad y alcanzar un puerto seguro que cada uno debe proponerse libremente a sí mismo. De esto depende en buena medida nuestro crecimiento humano y la conquista de la felicidad.

### Para reflexionar...

- ✓ ¿Te esfuerzas por conocerte mejor y trabajar sobre tus defectos y desarrollar tus capacidades? ¿Tratas de crecer en virtudes, reconociendo que son la vía para fortalecer la voluntad y ser mejor persona?
- ✓ ¿Eres consciente que para ser feliz debes tener un proyecto de mejora, sin olvidar ningún aspecto que configure tu persona? ¿Te has planteado objetivos a nivel social, intelectual, moral, espiritual, físico y emocional?
- ✓ ¿Si tienes vocación para el matrimonio, te planteas seriamente objetivos enfocados para aprender a amar mejor?

## **UNIDAD 2: SER HOMBRE Y SER MUJER**

### **2.1 Femenidad y masculinidad: diferentes pero complementarios**

Nadie duda de que hombres y mujeres seamos iguales en dignidad, derechos y deberes. Es correcto pretender la igualdad de oportunidades en diversos campos como lo laboral, social, político, siempre y cuando esa equidad respete la distinta dotación natural y esencial de cada uno.<sup>7</sup> Sin embargo, es innegable que somos diferentes en lo corporal y en lo psíquico, manifestando diferencias en la forma de razonar, observar, sentir, amar, comunicar, sufrir, trabajar; en definitiva, en la forma de vivir. Cuando Dios nos creó, con su infinita sabiduría, supo dar al hombre y a la mujer distintos recursos, y precisamente estas diferencias hacen de ambos una dupla que se complementa. La perfección como personas y el destino de cada uno de ellos no pueden llevarse a cabo prescindiendo, o bien en el caso del hombre de la masculinidad, o bien de la femineidad en el de la mujer. Es decir, los dos son complementarios en cuanto a la naturaleza y esencia, no en cuanto a persona, lo que los hace iguales en dignidad.<sup>8</sup>

Los últimos avances de la neurociencia y la tecnología de la imagen demuestran cómo las diferencias de comportamiento entre hombre y mujer son el reflejo de las diferencias cerebrales, estableciendo una conexión incontrovertible entre cerebro, hormonas y comportamientos. Lamentablemente, es evidente cierto empeño en negar las diferencias entre hombres y mujeres, y esta actitud llena nuestras relaciones de conflictos y frustraciones. Es preciso llegar a una comprensión de nuestras diferencias que aumente la estima de cada uno, que resalten la dignidad personal que ambos, hombre y mujer, tienen, lo que ayudará a mejorar las relaciones entre ambos y logren complementarse más adecuadamente.

Es un hecho que la naturaleza biológica nos conducen también a dos modos de percibir la realidad y de habitar el mundo, es decir dos modos de procesar la información en el cerebro, más allá de las diferencias obvias de la paternidad y la maternidad en la transmisión de la vida. En definitiva, dos maneras diferentes de ser humanos.

---

<sup>7</sup> Sellés J.F, *Antropología para inconformes*, Ed. Rialp, Madrid, 2006

<sup>8</sup> Ibídem p. 330

Jokin de Irala, profesor de Medicina de la Universidad de Navarra, nos asegura que existe un cerebro de hombre y un cerebro de mujer: *«Existe una base biológica, un presupuesto genético, que subyace a la existencia de dos tipos de cerebros humanos. Gracias a las técnicas actuales de neurociencias, es posible observar y estudiar mejor este hecho»*. Respecto al cerebro humano, Irala explica que mujeres y varones «tienen de forma innata y por su naturaleza genética diferenciada, diferentes relaciones entre los hemisferios izquierdo y derecho y por lo tanto los utilizan de manera diferente. Añade que en las mujeres existe una mejor simetría y una mayor interconexión entre ambos hemisferios, que se parecen más entre sí. El varón presenta más diferencias entre ambos hemisferios en lo que se refiere a centros responsables de funciones similares y está más polarizado hacia el hemisferio izquierdo. Esto hace, por ejemplo, que la capacidad analítica o la orientación espacial sea mayor en hombres. Por el contrario, la capacidad de comunicación verbal y empatía (por ejemplo, la capacidad de interpretar estados de ánimo al observar caras), es mayor en mujeres.

A continuación en la tabla 2 veremos ciertas tendencias que nos ayudan a comprender las diferentes manifestaciones en el ser hombre y ser mujer.<sup>9</sup>

**Tabla 2. Diferencias entre hombres y mujeres**

HOMBRE	MUJER
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Constitución física robusta</li> <li>• Energía concentrada</li> <li>• Gestos bruscos y descuidados</li> <li>• Emociones profundas y estables</li> <li>• Pasiones intensas</li> <li>• Agresividad y afán de mando</li> <li>• Actividades disociadas</li> <li>• Predominio del raciocinio.</li> <li>• Más lógicos y analíticos</li> <li>• Ocultan sus emociones</li> <li>• Buscan ser respetados</li> <li>• Van “directo al grano”</li> <li>• Les gusta competir.</li> <li>• Autosuficiente</li> <li>• Les encanta tomar decisiones</li> <li>• Son más impulsivos y ambiciosos</li> <li>• Toleran menos las dolencias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Constitución física delicada</li> <li>• Energía dispersa</li> <li>• Movimientos gráciles y suaves</li> <li>• Humor variable.</li> <li>• Gran impresionabilidad</li> <li>• Influencia envolvente</li> <li>• Actividades interdependientes</li> <li>• Fuerza intuitiva</li> <li>• Más imaginativa y fantasiosa</li> <li>• Expresan sus emociones</li> <li>• Buscan ser aceptadas</li> <li>• Explican con más detalles</li> <li>• Le gusta incentivar</li> <li>• Adaptabilidad constante</li> <li>• Necesitan ser escuchadas</li> <li>• Son más reflexivas y profunda</li> <li>• Toleran más el dolor y sufrimiento</li> </ul>

<sup>9</sup> Vázquez A. *Matrimonio para un tiempo nuevo*, Ed. Palabra, Madrid, 2002.

## 2.2 Diferentes en el hacer

Un hombre tiene su energía vital concentrada mientras que la mujer la tiene mucho más dispersa. El hombre hace una cosa detrás de la otra y la mujer es capaz de hacer cinco cosas a la vez con el riesgo de dar tanta importancia a los detalles que puede perder lo esencial. Para la mujer todo es urgente y muy pocas cosas son importantes, nadie como ella es capaz de resolver los acontecimientos imprevistos. El hombre es más cerebral. Su pensamiento discierne de forma lineal planteándose unas premisas y llegando a sus conclusiones. No suele mover un dedo sin saber por qué. Le interesan los datos escuetos, con el menor número de adornos. Se siente atraído por las ideas. No obstante, como se maneja muy bien en ese mundo de las abstracciones puede confundir a veces ideas y realidad. La mujer es más intuitiva, ve las cosas y las personas desde su interior. Piensa con el corazón, eso le lleva a comprender mejor a los demás sabiendo captar los sentimientos y deseos. Sabe buscar a las personas que hay detrás de cada hecho. Su viva imaginación le permite reconstruir escenas y situaciones ante los acontecimientos con gran penetración y golpe de vista. Esa imaginación le lleva a valorar los hechos según la resonancia interior que le producen y a proyectarse en ellos. La herida del golpe del niño le duele a ella.

El hombre se siente atraído por la magnificencia, aunque no tenga una actividad intelectual, desea conocer por dónde va el mundo. La mujer quizá no lee todos los días el periódico, pero hace la historia. El hombre difícilmente modifica una decisión después de tomarla. Se fija más en las tareas que en las personas y por ello defiende con tenacidad sus puntos de vista. El hombre es agresivo, arrollador y tajante. Intenta vencer sin convencer. Sabe menos de tácticas ni estrategias, cuando busca algo traza línea recta como la más corta entre dos puntos. La mujer es más refinada, más acogedora, más hábil. El hombre trata de vencer y la mujer trata de agradar. La mujer es más cambiante, más rica en matices, más adaptable a las circunstancias. La técnica del camaleón la utiliza con habilidad y certeza. De aquí que sea importante en el hombre escuchar más que hablar y traducir más que escuchar.

El hombre alcanzando un éxito profesional se asegura, se llena de fuerza y le desborda la satisfacción. Lo da todo por triunfar sobre una dificultad. A la mujer le hace feliz la satisfacción que su trabajo produce en los demás. El trabajo mecánico la deprime y todo lo que significa relación con las personas le atrae. Pero ella sabe poner ilusión en lo pequeño, en lo cotidiano, mientras que el hombre no ha descubierto que también lo menudo es hermoso. La mujer necesita hablar de lo que ha hecho, es más



comunicativa y expresiva. Le gustaría que su marido exprese más, se queja de que el hombre no cuenta sus problemas y si lo hace lo critica por hablar con monosílabos o frases sin sentido concreto. Suele traducir la falta de delicadeza como falta de cariño.

### **2.3 Diferentes en el sentir**

El hombre es más estable. Su humor es más igual y predecible. Por ser su proceso psicológico más lento y regular posee un temperamento más uniforme. Difícilmente se ve un hombre llorar mientras que las lágrimas aparecen pronto en la mujer. Quizá por esa misma razón, llegado el momento del disgusto, este se hace mucho más duradero en él que en ella. Una enfermedad pasajera afecta por lo general al hombre sumiéndole en el abatimiento, mientras que cualquier mujer puede soportar continuas molestias y siempre superadas. La mujer acepta con facilidad el sufrimiento, está acostumbrada a soportarlo sin necesidad de un fin o una compensación.

El hombre es más apasionado. Cuando la emoción prende en él se produce una hoguera que devora actividad, de ahí su “profesionalitis”. Cuando es sacudido por una fuerte motivación económica, de poder, de estatus social, moviliza sus energías se concentra en ellas y difícilmente puede atender a otro lugar. La mujer, sin embargo, es impresionable sin necesidad de un fuerte estímulo. Una llamada telefónica oportuna la hace sentirse feliz. Un detalle de olvido o desatención puede desencadenar una desgracia. Este es uno de los motivos de sus cambios de humor sin razón aparente. Sin duda estos cambios de humor tienen una causa desencadenante, la mujer depende más de su cuerpo, está más condicionada por su corporeidad.

El hombre es más sectorial y la mujer es más unitaria. La mujer es más capaz de vivir la unidad de vida que el hombre. Para éste el corazón está dividido en compartimentos estancos, independientes entre sí. Es capaz de llevar una vida profesional brillante, mientras en sus relaciones sociales es opaco y en su vida matrimonial un desastre. La mujer no, todo en su vida está entrelazado formando una existencia única. Si ha tenido un disgusto con alguien, se le quemará el pastel o se tendrá menos concentración en el trabajo profesional. La mujer se compromete toda ella y en cada momento pone su corazón sin reserva y cualquier accidente de la periferia, llega a herir lo más íntimo de sus sentimientos. De ahí que ha de tenerse más cuidado para no herir a la mujer.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Vázquez A. *Matrimonio para un tiempo nuevo*. E d. Palabra, Madrid, 2002.

### Para recordar...

- ✓ El hombre y la mujer reflexionan, sienten y actúan de forma diferente. Tanto los hombres, desde su masculinidad, como las mujeres, desde su feminidad, aportan a la sociedad su propia manera de percibir y comprender la realidad, tan diferente entre sí, pero tan enriquecedora y perfectamente complementaria.
- ✓ Sólo comprendiendo su verdadera esencia, el hombre y la mujer podrán tomar el control de su vida y desarrollar al máximo sus posibilidades. Después de todo el problema no es que haya diferencias, sino desconocerlas y no enriquecernos con ellas
- ✓ El hombre experimenta la sexualidad de manera distinta que la mujer. Conviene conocer en qué medida se dan estas diferencias, ya que ignorarlas afecta mucho las relaciones entre ambos.
- ✓ Sin una información suficiente de las diferencias entre hombre y mujer, en el marco de la común dignidad como personas, y sin un empeño en adaptarse a las necesidades y deseos de la otra persona, resulta más problemática la buena marcha del amor y el matrimonio.

### Para reflexionar...

- ✓ ¿Es importante educar la femineidad y masculinidad según la naturaleza de cada persona? ¿Por qué?
- ✓ ¿Qué características son típicamente femeninas? ¿Cuáles son masculinas?
- ✓ ¿Soy consciente que comprendiendo y aceptando las diferencias en el comportamiento entre hombre y mujer aumenta la estimación de cada uno y mejoran las relaciones entre ambos?

### **UNIDAD 3: AMISTAD, AFECTOS Y ENAMORAMIENTO**

Vamos a asomarnos a tres asuntos previos básicos que necesitamos para poner los cimientos firmes y seguros de un buen noviazgo y matrimonio, estos son: la auténtica amistad, la madurez de los afectos y el proceso de enamorarse y aprender a amar.

#### **3.1 El que encuentra un amigo, encuentra un tesoro**

Toda relación estable y duradera entre dos personas empieza con una relación de amistad, para lograr una buena amistad es necesario aprender a ser buen amigo, además de elegir buenos amigos y saber distinguir entre verdadera y falsa amistad. Casi siempre comienza una amistad porque las personas “nos caen bien”. Esa simpatía suele nacer de cosas comunes, por ejemplo gustar de los mismos pasatiempos o jugar el mismo deporte. Pero la amistad es más que la simple simpatía, implica elección y decisión de construir una sólida relación.

La amistad verdadera es una modalidad de amor que consiste en dar y recibir con afecto desinteresado, perdura en el tiempo a pesar de las dificultades y colabora con la mejora del otro. Debe darse libremente una comunicación de aspectos íntimos y una ayuda de palabra y obra. Se trata de un intercambio de confidencias, lealtad y apertura del alma. Es una realidad que lleva a la virtud y procede de la virtud. En cambio, la falsa amistad evidencia interés y no persigue la mejora del otro. No existe un afecto mutuo y recíproco. Existen amistades que nos hacen mal. Si un amigo no nos ayuda a ser mejor, no existe la amistad sino complicidad, el vicio compartido no genera amistad.<sup>11</sup>

Los amigos son indispensables en la vida, se requiere de tiempo y trato para que los amigos se ayuden mutuamente a mejorar. Sólo los auténticos amigos viven una relación cercana y de confianza. Si no son verdaderos amigos uno toma mal los consejos o el otro se avergüenza, así puede empezar la crítica o la murmuración. Es cuando se resquebraja la confianza y sin confianza no hay amistad. Entre los amigos aparecen siempre dificultades: algunas imprevistas, otras por error, algunas por abuso. En este sentido, es necesario y bueno aprender a perdonar, sólo así se pueden consolidar las amistades verdaderas.

---

<sup>11</sup> Castillo G. *La realización personal en el ámbito familiar*, EUNSA, Navarra, 2009

Pero ¿cómo vivir una auténtica amistad? como en toda relación, la amistad se cultiva día a día y requiere esfuerzo, implica salir de uno mismo: dejar el egoísmo, la vanidad, la envidia, y comprender, confiar, perdonar, pero sobretodo, en la amistad verdadera se busca y se procura el bien para el otro, esto es capaz de lograrlo una persona con la madurez suficiente para ser desprendido y generoso.

La buena amistad exige unos deberes recíprocos entre los amigos, como el deber de lealtad y ser fiel, lo que le llevará a hablar siempre bien y evitar murmuraciones, críticas y salir en su defensa ante otros. Esa lealtad implica corregirlo a solas, darle apoyo y tiempo en los momentos difíciles y estar disponible. La actitud generosa y sacrificada hacia el amigo es necesaria para cumplir con cuatro deberes esenciales de la amistad:<sup>12</sup>

- ✓ La comprensión, consuelo y estímulo en los momentos de desánimo
- ✓ La ayuda en las dificultades y problemas
- ✓ El consejo en las decisiones importantes y difíciles
- ✓ El buen ejemplo en todo tipo de situaciones.

Las relaciones de amistad van cambiando con los años. Por ejemplo, en la adolescencia se da un paso hacia una mayor intimidad en las amistades y es habitual que a partir de un tipo de relación más grupal y colectiva, propia de la pubertad, empiece a desarrollarse una amistad más íntima, selectiva y duradera con algunas pocas personas. Antes, en la infancia, la relación con el grupo respondía más a la actividad o tarea en común en la que coincidían; ahora, en la adolescencia, la relación proviene de una elección más personal y autónoma. Sin embargo, todavía encierra cierta inmadurez ya que los vínculos que se establecen son más bien posesivos y excluyentes; su finalidad responde más a una necesidad de proyección personal de la propia identidad y de afianzamiento de la autoestima, que a una búsqueda del auténtico valor de la amistad madura y desprendida, que se alcanza en la adolescencia más avanzada.<sup>13</sup>

Necesitamos más que nunca grandes amigos, con los que compartir muchas horas, conversaciones sinceras y cercanas, amistades de verdad, que te apoyen y te conozcan auténticamente, que te acepten con tus fallos y potencien lo mejor en ti.

---

<sup>12</sup> Castillo, G. *La realización personal en el ámbito familiar*, EUNSA, Navarra, 2009

<sup>13</sup> Bernal, A. Rivas, S. Urpí, C. *Educación Familiar: infancia y adolescencia*, Ed. Pirámide, Madrid, 2012

### 3.2 La madurez de la afectividad

Otro aspecto que es necesario desarrollar, previo a iniciar una relación amorosa, es la maduración de la vida afectiva. La afectividad es una de las dimensiones más valoradas y trascendentales en la vida de una persona, dado que los sentimientos agradables o desagradables nos hacen sentir más o menos felices o infelices, son los afectos los grandes estimulantes sobre la voluntad y nos motivan a actuar, de aquí la importancia de educar bien los sentimientos para poder autogobernarse, de lo contrario, los afectos terminarán dominándonos y hasta se puede caer en ciertos desórdenes afectivos que producen sufrimientos y experiencias dolorosas.

En la adolescencia hay una intensa vida afectiva, se evidencia una vitalidad y entusiasmo por casi todo (respuestas exageradas y aparatosas) también las reacciones primarias como la ira, miedo, amargura, suelen ser respuestas poco conscientes, superficiales y espontáneas, sin control. Hay un desequilibrio emocional que explica por qué el púber se altera por cualquier cosa, por qué es tan inestable y suspicaz. Los cambios hormonales provocan fuertes impulsos, estados de hiperemotividad y puede llegar a manifestarse hasta conductas agresivas. Pero las reacciones del púber no son solo hacia fuera, cuando algún obstáculo le impide alcanzar una meta, también se encierra hacia sí mismo, sintiéndose frustrado e inseguro, lo que puede generar retraimiento, incomunicación, tristeza. Estas conductas para ser superadas, requieren de atención y especial comprensión.<sup>14</sup>

Por otro lado, los sentimientos amorosos que empiezan a surgir en esta etapa, al igual que la amistad, experimentan una evolución a lo largo de la adolescencia. Un comienzo más platónico y romántico, tendente a idealizar al otro (a menudo alguien imaginario), avanza hacia un enamoramiento más objetivo y realista, así como más intenso y apasionado, sintonizando con una crisis afectiva y de identidad propia de esta edad. Solo se puede hablar de madurez afectiva cuando una persona logra demostrar una inteligencia emocional que se manifiesta en:<sup>15</sup>

- ✓ Control de sentimientos negativos y cultivo de sentimientos positivos
- ✓ Hábito de la reflexión y saber tolerar del sufrimiento
- ✓ Reconocimiento de los sentimientos propios y ajenos
- ✓ Expresión adecuada de los sentimientos

---

<sup>14</sup> Castillo, G. *La realización personal en el ámbito familiar*, EUNSA, Navarra, 2009

<sup>15</sup> *Ibídem* p.157

### 3.3 Aprendiendo a amar

Sabiendo que una de las condiciones más significativas de la madurez afectiva consiste en ser serenos y equilibrados en el trato con los demás, podemos deducir que la educación sentimental no sólo está ligada a las relaciones sociales, al vínculo de amistades y de los primeros amoríos, sino también a la atracción sexual. Llama la atención la ruptura entre la educación de la sexualidad y la educación de la afectividad que se observa en los planteamientos educativos actuales, mientras la primera se incluye en la educación de la salud (dimensión física), la segunda aparece dentro de los programas de habilidades sociales o educación en valores (dimensión social).

No podemos aislar la educación de la sexualidad de la educación de la afectividad, del carácter y de las demás dimensiones del ser humano, la sexualidad verdaderamente humana debe ser expresión de amor. Precisamente esa unidad es lo que diferencia la sexualidad humana de otras concepciones sesgadas que empobrecen el sexo y deshumanizan a la persona, como, por ejemplo, la pornografía y otras manifestaciones de sexismo. Si bien es cierto que durante la pubertad ambos aspectos aparecen de manera disgregada (por un lado, el despertar de la sexualidad y por el otro, el amor imaginario o platónico) la evolución posterior lleva a integrarlos en una única vivencia unitaria que puede alcanzar la madurez en la juventud y la vida adulta. Es así que debería tenerse en cuenta las correlaciones necesarias entre ambos aspectos para abordarlos y asimilarlos de manera integral desde la orientación educativa y familiar. En caso contrario, la sexualidad quedaría desligada de la vida sentimental y amorosa durante el desarrollo del adolescente, con la consiguiente pérdida para la futura vida adulta.<sup>16</sup>

Asimismo, hoy en día se malgasta la palabra amor, muchos le llaman amor a cualquier relación, incluso a aquellas que son superficiales y pasajeras, originando una confusión que lleva a perder su auténtico significado. Para encontrar el amor hay que conocer y respetar el ritmo natural del proceso de maduración del mismo. Hay que saber encontrar el verdadero amor y reconocer que tiene sus edades y requiere su tiempo.

---

<sup>16</sup> Bernal, A. Rivas, S. Urpí, C. *Educación Familiar: infancia y adolescencia*, Ed. Pirámide, Madrid, 2012

Cada etapa tiene unas características propias y unas manifestaciones adecuadas que se definen en la tabla 3:<sup>17</sup>

**Tabla 3. Las etapas del amor y sus características**

ETAPA	CARACTERÍSTICAS	MANIFESTACIONES
Flechazo	Prevalece atractivo físico No suele conocerse con la otra persona ni se comparte algo Es sentido, no querido Suele ser inmediato, involuntario.	Se mira a esa persona de forma distinta que al resto Se expresa admiración: ¡qué bien está! ¡qué guapo es! Gestos: contacto visual, cosquilleo
Amistad	Se empieza a conocer y compartir. Más confianza y conversación. No es exclusivo, se comparte. Ayuda a mejorar como personas. Se teme perder, se cuida. Es querido y voluntario.	Aparecen sentimientos profundos Se involucran en el grupo de pares. Se expresa atractivo: ¡Estoy bien contigo! ¡Me gustas! Gestos: tiempo juntos, se comparten alegrías y dificultades
Noviazgo	Se conoce mejor y se acepta a la otra persona tal cual es. Se confía más, hay menos secretos. Tiende a ser una relación duradera y se piensa en construir un proyecto de vida en común. Se quieren con un amor que busca el bien del otro.	Salen juntos más que con amigos. Se piensa mucho más y se dan numerosos detalles de atención. Se expresa: ¡te quiero! ¡me gustaría no perderte! Gestos: caricias que expresan sentimientos guiados por el respeto mutuo.
Matrimonio	Se llega al compromiso personal Se da una confianza y entrega total. Es exclusivo y se es fiel al amado. Tiende al “para siempre”, el compromiso se mantiene en el tiempo superando dificultades Se vive un proyecto de vida en común: es la unión de dos vidas	Comparten sus vidas sin perder autonomía y libertad, se ejercita la paciencia, el perdón, el buen humor y se fortalece la unión de los esposos. Trasciende a uno mismo, hay una apertura hacia los demás: hijos, familia, solidaridad, etc Se expresa: ¡te quiero para siempre! Gestos: unión corporal y espiritual.

<sup>17</sup> Se recomienda ver en youtube el video “Amar sin remordimiento” sobre las claves del enamoramiento y el valor de la espera como manifestación del verdadero amor.

No debe confundirse el amor verdadero con el enamoramiento pues éste es un estado afectivo en el que no intervienen nuestra voluntad y nuestra decisión. Hay que tener cuidado porque se puede llegar a idealizar a la otra persona y, como es algo que surge de pronto puede ser cambiante y pasajero. El enamoramiento es pasional, apenas es el primer chispazo del amor verdadero. Vale la pena dar tiempo y conocer más a la persona para ver si puede profundizarse en la relación.

### 3.4 Las manifestaciones del amor y la sexualidad

Nuestra sexualidad es la expresión corporal de nuestra capacidad de amar y de entregarnos por entero, pero si no la educamos, en lugar de servir para expresar y realizar amor, nos arrastrará a comportarnos de un modo poco digno del ser humano y más semejante al comportamiento de los animales que son dominados por su instinto. En la tabla 4 podemos ver algunos aspectos en los que se diferencia la sexualidad humana de los contactos genitales animales. Cualquier persona puede identificarse con una o más características de esta tabla. Al tener libertad, es posible observar los comportamientos de la columna de la izquierda en algunas personas. Por ejemplo, hay quienes no controlan sus impulsos sexuales o se abandonan a la excitación sexual con facilidad, otros no son conscientes cuando están bajo los efectos del alcohol o pierden el pudor teniendo relaciones en lugares públicos al igual que los animales. Es bastante evidente que estas personas estarían empobreciendo su sexualidad.<sup>18</sup>

**Tabla 4. Diferencias del comportamiento sexual entre humanos y animales**

Contacto animal	Sexualidad humana
Se trata de un instinto	Es una tendencia armonizada por inteligencia
Consiste en un apareamiento	Es posible la abstinencia por voluntad y libertad
Suele haber época de celo	Incluye aspectos sociales y culturales
No hay comprensión de su sentido.	Está siempre presente y es un acto consciente
Es acoplamiento entre aparatos reproductores, se habla de coito	Es parte de una relación interpersonal, se habla de encuentro sexual o relación sexual
El proceso de excitación es reflejo	El proceso de excitación es complejo
Suele ser en presencia de otros	Existe el pudor, se busca la intimidad
No hay orgasmo en hembra	Existe el orgasmo femenino
No tiene sentido hablar de amor.	Podemos hablar de AMOR

<sup>18</sup> De Irala J. y Gómara I. *Nuestros hijos... quieren querer*, Ed.Universitas, Madrid, 2012



Que la sexualidad sea expresión de amor es algo exclusivo y único del hombre y de la mujer; involucra el dominio del cuerpo, de las pasiones, de la imaginación, de la vista, para que sea expresión adecuada de nuestra capacidad de amar. Cuando hay amor auténtico es lógico que se manifieste con besos y caricias como parte de esta dinámica del amor. La cuestión es discernir cuándo esas manifestaciones de amor pueden convertirse en ocasión de satisfacer el simple apetito sexual y convertirse en un modo de usar al otro y puro egoísmo.

En el noviazgo, el amor auténtico, si es realista, lleva a ser sobrio en sus manifestaciones, porque conoce las propias limitaciones. Y si realmente se quiere a la otra persona, lo primero es evitarle las situaciones en las que tenga que pasar por la tentación de denigrar su amor. El joven que sabe amar de verdad se ha propuesto reservar su capacidad generativa, su sexualidad, para estrenarla con quien ha elegido para realizar ese maravilloso proyecto de vida en común que es el matrimonio; y deben saber que el amor les devolverá esa entrega, ese sacrificio, multiplicados por mil, en seguridad, en confianza, en respeto, en enriquecimiento mutuo y en felicidad. He aquí la importancia de no jugar con el amor y la sexualidad, ya que es generadora de vida y no de una vida cualquiera, sino de vida humana.

La sexualidad debe ir unida al amor, como Dios lo ha querido en el matrimonio y la ha puesto en la naturaleza humana. En este contexto y cuando existe el compromiso para un proyecto familiar común, la sexualidad humana se desarrolla con más plenitud, sin miedos ni temores. Por eso, las relaciones prematrimoniales, aunque en apariencias semejantes a las del lecho conyugal, son de hecho distintas. La donación de dos novios nunca podrá ser como la de dos esposos, la cual es una entrega completa e irreversible.

### **3.5 Los riesgos de la sexualidad sin amor**

Tener relaciones sexuales produce vínculos inesperados que nos condicionan la vida y dejan tal huella en la persona que disminuye la libertad, se pierde la objetividad a la hora de tomar decisiones y se hace difícil retroceder al darse cuenta quizás que no es la persona adecuada o ante la realidad de un embarazo. Suelen darse más casos de infidelidad y promiscuidad, lo que propicia enfermedades de transmisión sexual. Muchos jóvenes que inician su vida sexual opinan que lo hacen por amor aunque no ven la necesidad del compromiso con la otra persona. ¿Es factible hablar de auténtico amor sin compromiso de por medio?

En cualquier caso, las relaciones sexuales con ese amor sin compromiso real no están exentas, tampoco, de complicaciones que los jóvenes deben conocer antes de tomar una decisión tan importante, como son:

- ✓ La relación se puede ver acelerada, la exigencia de una vida en común llega antes y se crea un vínculo cuya ruptura causa mucho daño, lo que hace difícil replantearse la relación.
- ✓ Las primeras relaciones sexuales siempre dejan huella porque dejamos parte de nosotros mismos. Se genera una sensación de “pertenencia”.
- ✓ La ausencia de compromiso genera inseguridad. La seguridad del compromiso es uno de los anhelos más frecuentemente citados por las personas que se quieren.

La mejor elección de dos enamorados que se quieren de verdad y se respetan, será sin duda, vivir la abstinencia, ya que es mejor “evitar riesgos” que “reducir riesgos”. Para optar y defender esta opción es indispensable el convencimiento personal de ambos novios en que “la espera” no es algo limitante o una serie de prohibiciones, sino que, “la espera” es un beneficio para cualquiera. La espera se define como un acto de amor anticipado, en el que se reserva y se cuida el corazón y el cuerpo hoy para querer mejor a esa persona con quien acabaré compartiendo mi vida mañana, incluso aunque no la conozca todavía.<sup>19</sup>

Lamentablemente, el debut sexual en algunos jóvenes no se define en un proyecto personal para el amor y la vida en común, sino que muchas veces se enmarca en algo ocasional y pasajero. La brevedad de estas relaciones sexuales ocasionales o esporádicas suelen generar mayor sufrimiento psicológico, desconfianza y pérdida de la autoestima, ya que suele haberse sacrificado algunos valores personales por una experiencia que ha sido pasajera y poco valorada.

Muchos jóvenes se arrepienten de estas experiencias y afirman que de poder retroceder el tiempo cambiarían las cosas o deberían haber esperado más. Esto se debe, entre otras cosas, a la presión y la falta de autocontrol (la mayoría de casos se debe a estar bajo los efectos del alcohol) y no es fruto de la elección y libertad personal.<sup>20</sup>

Ante esta realidad, hace falta desarrollar ciertas habilidades que permitan hacer cara a la situación. Una buena solución para crecer en libertad personal y tener la capacidad

---

<sup>19</sup> De Irala J, *El valor de la espera*. Ed. Palabra, Madrid, 2011

<sup>20</sup> De Irala J., *Nuestros hijos...quieren querer*, Ed.Universitas, Madrid 2012

de tomar las propias decisiones está en desplegar las habilidades sociales que permitan superar la presión que suelen ejercer determinado grupo de amistades, los medios de comunicación y ciertos modelos sociales.

Una destreza social muy valiosa a desarrollar en particular, ya que fomenta la libertad personal, la identidad y la estima propia, es la asertividad. Podemos definir la asertividad como la capacidad de poder expresar y argumentar de manera clara y respetuosa lo que se siente, piensa o cree, siendo capaz de mantener los propios puntos de vista. No se trata de terquedad, ya que puede darse que nuevas razones, no consideradas anteriormente, haga cambiar de postura. Quien es asertivo, tiene mayor seguridad sobre sí mismo y es capaz de tomar decisiones sin imposiciones por parte de terceros.

A continuación, presentamos algunos ejemplos claros, concisos y concretos de asertividad para decir “no” sin ceder a la presión de tener relaciones sexuales:

- ✓ A: *“Todo el mundo lo hace...¿Es que no te atreves?”*  
B: *“Yo no soy todo el mundo, yo soy yo. Pienso que los débiles son los que no saben decir que no cuando no quieren”.*
- ✓ A: *“¿Acaso no me quieres de verdad?”*  
B: *“Si tú me quieres de verdad no me empujarías a hacer algo que no quiero”*
- ✓ A: *“Sé que tú también quieres, lo que pasa es que tienes miedo”*  
B: *“¿Sabes leer mi pensamiento?, si realmente quisiera no estaría discutiendo esto”*
- ✓ A: *“Si no tienes relaciones conmigo, no te volveré a ver más”*  
B: *“Bueno, si así lo quieres, te echaré de menos”*
- ✓ A: *“Anímate...Vamos a pasar un momento divertido”*  
B: *“No es cuestión de ánimo, sino de querer y ahora mismo no quiero acabar haciendo algo que realmente no quiero”*
- ✓ A: *“Tómate primero una copa y luego hablamos”*  
B: *“No gracias, no necesito emborracharme para hacer algo que no quiero”*
- ✓ A: *“Alguien se acerca demasiado a ti o baila para provocarte”*  
B: *“Le comentas: “no me gusta como bailas” y te alejas”*

Adquiriendo estas actitudes y habilidades sociales se va alcanzando madurez personal, lo que capacita a toda persona para llegar al amor auténtico.

### Para recordar...

- ✓ Toda relación humana sólida y permanente se inicia desde la amistad, de ahí la importancia de valorar el ser buen amigo como base para enriquecer el conocimiento mutuo y madurar el amor para una futura relación de amor.
- ✓ La madurez afectiva es condición para el buen inicio de una relación de compromiso entre hombre y mujer.
- ✓ La sexualidad debe ir unida al amor. El dominio del cuerpo, de las pasiones, de la imaginación, de la vista, es parte indispensable de esa educación de la sexualidad que la convertirá en expresión adecuada de nuestra capacidad de amar. Sin esa educación la sexualidad sería un instrumento de egoísmo.
- ✓ Los novios no son esposos, por eso, para el que pide anticipos al amor hace falta responder con seguridad que más vale cuidar la espera hoy que definirá la calidad y el tono de éxito de ese matrimonio de mañana.

### Para reflexionar...

- ✓ ¿Sabes definir una verdadera amistad? ¿Sabes ser buen amigo de tus amigos, ayudándoles a ser mejores? ¿Qué cualidades presenta la amistad que sirven de preparación para amar mejor en una futura relación?
- ✓ ¿Cuál es el sentido de la sexualidad? ¿Es posible amar a alguien sin conocerle?
- ✓ ¿Qué camino es el conveniente para emprender la auténtica búsqueda del amor? ¿Cuáles son los ingredientes para construir una sólida base de amor y conducir la vida matrimonial hacia el éxito?

## **UNIDAD 4: ¡SOMOS NOVIOS!**

### **4.1 El arte de conocerse**

En una relación afectiva entre un hombre y una mujer, lograda cierta madurez, se da una relación que implica un conocimiento recíproco. El atractivo inicial se convierte en admiración de las cualidades del otro y cuando dos novios llegan a conocerse bien y se entienden, se complementan, se saben el uno para el otro, y es cuando se alcanza una certeza de que se ha encontrado a la persona que se buscaba. El irse conociendo a fondo sirve para afirmar, fortalecer y asegurar que esa pareja es capaz de configurar una vida en común en el futuro o, lo contrario, que a pesar del atractivo físico, existen aspectos de su persona que harían muy difícil la convivencia. Es un gran momento: el de la decisión de elegir a la persona amada para compartir la vida.

El amor humano debe ser un amor sólido, implica elección, hay que saber escoger y para ello es necesario tener un modelo femenino o masculino, de acuerdo a preferencias personales, de gustos y de actitudes que nos convenzan. En muchos casos todo sigue un curso rápido, impulsivo, en el que la atracción está en el encanto físico, y aplicar la cabeza, pensar en la conveniencia o no de la persona, tiende a ser difícil. Esta forma de obrar es una equivocación y lo es porque una de las consecuencias más dolorosas del amor sin elección está en darse cuenta luego de que las decisiones amorosas fueron mal hechas, por tener una base inconsistente.

El psiquiatra Enrique Rojas, especialista en matrimonio, nos dice *“en un principio, el amor conmociona la vida, la desordena y la enfrenta consigo misma; más tarde, la organiza y la asienta, dándole solidez y consistencia”*, <sup>21</sup>asegurando que la elección racional y objetiva le da al amor seguridad, firmeza y previsión.

En esta búsqueda de la persona amada hay que poner esfuerzo, no se puede cargar con la primera mercancía aunque esté rebajada. Se debe elegir con un nivel de educación y de cultura muy semejante al propio. ¿Por qué? La respuesta es muy sencilla: porque la convivencia va a exigir grandes dosis de comprensión y aceptación. Uno debe conocer a su familia, mirar su vida pasada, escuchar lo que digan de él y si, con esta información, crees que tiene mucho por cambiar, debes ser realista y saber que las personas mejoran o empeoran, pero no cambian.

---

<sup>21</sup> Rojas E. *Remedios para el desamor*. Ed. TH, Madrid, 1995

Si tienen mucho en común y crees que has encontrado “tu media naranja”, es momento de sentarse juntos a hablar de lo que tienen en la cabeza. Escuchar muy bien lo que el otro dice y sobre todo mirar con atención lo que hace. Es necesario hablar de lo que es para el otro: el matrimonio, saber qué busca, que está dispuesto a dar; lo mismo sobre las amistades, la vida laboral, la educación de los hijos, el dinero, la familia política. Y otros detalles: como saber disculpar, perdonar, en general, conocer dónde tiene puesto el corazón.

En esta etapa es necesario el tiempo y la formación para cultivar el intelecto y la voluntad. El conocimiento facilita el juicio necesario para tomar las decisiones acertadas en cada momento, evitando ser manipulados o actuar bajo falsas imágenes de amor. La fuerza de voluntad facilita el control de los afectos, los pensamientos y acciones, ser capaz de mantenerse en la decisión tomada, sin actuar bajo presiones perjudiciales. Sólo así se consolidarán los cimientos que permitirán ir alcanzando la madurez física y psicológica necesaria para amar de verdad.

Conocer y dar a conocer el carácter, la personalidad, los valores, las convicciones, los gustos, la religión, los defectos, los complejos, las amistades, las actitudes ante las diferentes realidades, las relaciones con la familia, etc, es parte del noviazgo. Si un noviazgo se reduce a platicar los asuntos del día y planear las salidas del fin de semana, es probable que no llegue muy lejos.

#### **4.2 Para vivir un buen noviazgo**

En el noviazgo se ponen las bases para una vida futura llena de felicidad. Es como acumular capital para la mejor inversión de la vida. Nadie quiere un matrimonio mediocre, al contrario, todos quieren y buscan un esposo y unos hijos que van a ser en tu vida una verdadera joya, como un diamante finísimo. Para esto es necesario vivir un noviazgo muy limpio, sin anticipos que dañen el amor y distraigan de una búsqueda bien hecha. Una equivocación muy frecuente es fundamentar el amor principalmente en la búsqueda del placer. Este error tiene efectos negativos para el desarrollo personal e impide vivir un buen noviazgo.

En el camino hacia la madurez es necesario distinguir el amor verdadero del amor falso, a continuación se sintetizan algunas condiciones para tomar en cuenta y llegado el momento saber elegir a la persona que será el compañero de vida: <sup>22</sup>

**Tabla 5. Condiciones para distinguir el amor verdadero del falso**

El amor falso ...	Y el amor verdadero ...
...búsqueda individualista de la propia satisfacción, algo que se busca y se hace para uno mismo, más que dar amor se fundamenta en el egoísmo y el placer sexual, la búsqueda del placer se convierte en una cadena que ata y esclaviza, al final el sexo no produce satisfacción completa y debe ser continuamente repetido/ sustituido.	...sabe esperar y disfrutar cada momento sabiendo que va construyendo su vida y sus ideales, su conciencia y su personalidad
...relación física sin compromiso, piensa que puede llegar alguien mejor	...no quiere quedarse en la pura sensación, sino buscar la verdad que hay en ellas
...utiliza la propia intimidad como objeto de intercambio ocasional, te convierte en persona-objeto	...se acomoda al ritmo natural de la maduración del amor: no se trata de reprimir tendencias, sino saberlas dirigir
...vive el momento y ser improvisado, te incapacita para asumir valores duraderos y metas elevadas	...sabe que la libertad no está en hacer lo que me da la gana, sino en saber gestionar las ganas para saber si conviene
	...no toma decisiones precipitadas y sin pensar en las repercusiones, fomentan el autodomínio y la autoestima: busca el bien para sí y para la otra persona.
	...se basa en la comunicación, en el conocimiento y aceptación mutua

Las manifestaciones de amor y afecto durante el noviazgo son puras, sinceras y alegres cuando hay respeto mutuo, comprensión y renunciación. Esto no quiere decir que no habrá tensiones y desacuerdos. De hecho, la forma en que éstos se resuelven puede indicar si hay capacidad para el sacrificio. Vivir la pureza durante el noviazgo tiene como efecto una profunda alegría y es la prueba de carácter necesaria para un matrimonio feliz. La virtud de la castidad es fundamental, y sirve de preparación para el matrimonio porque un hombre y una mujer que tratan de vivir en la pureza, adquieren un amor noble, limpio y alegre. Se garantiza que realmente se está buscando el bienestar de la otra persona.

<sup>22</sup> De Irala J. y Gómara I. *Nuestros hijos... quieren querer*, Ed. Universitas, Madrid 2012

¿Necesita el amor de las relaciones sexuales antes del matrimonio? La respuesta es no, para el sexo, el tiempo y el lugar es dentro del matrimonio. Sólo dentro del matrimonio las relaciones sexuales alcanzan su sentido completo y la perfección que sirve como vehículo para un amor mutuo, exclusivo, permanente y de entrega entre un hombre y una mujer. Cuando el amor es impuro, se convierte en algo sofocante, ciego y dudoso, surgen cuestionamiento de tipo: ¿Realmente me amas? o ¿Me estás usando? ¿En realidad ves mi verdadero yo o sólo el placer que obtienes de mí? Estas preguntas revelan un amor que ya ha empezado con el pie izquierdo. La falta contra la pureza se centra en uno mismo y en una búsqueda de placer sin compromiso ni responsabilidad. El amor que existió al principio puede convertirse en amargura y sentimiento de culpa. ¿Queremos una prueba de amor verdadero y serio? La mejor prueba es la pureza heroica durante el noviazgo.<sup>23</sup>

El noviazgo bien vivido prepara a los jóvenes para un matrimonio sano. Durante ese tiempo se da un proceso que conduce hacia la madurez de la pareja, mediante la educación de la libertad en la responsabilidad. Para decir que una persona es madura, no basta que pasen los años o haya cumplido la mayoría de edad; se necesita un crecimiento en sus cualidades internas. La madurez del carácter le llevará a ser responsable, respetuoso, pendiente de las necesidades ajenas y con dominio de sí mismo, de su afectividad y de sus sentimientos.

Vivir un buen noviazgo supone un crecimiento en ciertas cualidades personales, podemos mencionar algunas como la comunicación, la fidelidad al compromiso, saber armonizar los caracteres, el autocontrol de los afectos y la mutua confianza. Veámoslas en detalle:

- La comunicación es elemental y está presente en un matrimonio feliz, este requiere la escucha al otro, lo que significa dejar lo que se está haciendo para atender por completo al que nos habla. Se trata de una actitud activa: escuchar para acoger. La buena comunicación incluye saber comenzar una discusión en un buen momento, esperar el lugar oportuno y buscar las palabras idóneas, lo ideal es que ambos sepan escucharse e intercambiar ideas sin ataques personales ni ofensas, el mutuo respeto es indispensable. Cuidado con transmitir los puntos de vista tan enfáticamente que no permiten atender a quien habla. Este mal hábito, suele darse en quien tiende a pensar lo que va a decir en lugar de escuchar lo que el otro dice.

---

<sup>23</sup> Se recomienda ver en youtube el video “La economía del sexo” para incentivar el valor de la pureza y castidad en los jóvenes



- La fidelidad al compromiso es otro elemento del matrimonio feliz. Requiere ser construido cada día, es una decisión diaria. Es necesario reafirmar cada día el compromiso que se hizo una vez, para enfrentarse a las dificultades en momentos de enfermedad, a los disgustos y a las desilusiones. El buen hábito de ser fiel a un futuro compromiso matrimonial puede formarse desde ahora, cumpliendo tus responsabilidades familiares, sociales, escolares, espirituales; y los deberes propios de cada día: hacer las tareas, estudiar en exámenes, ayudar en casa...
- Aprender a armonizar con el otro. Los esposos que saben vivir en armonía saben mirar la realidad juntos y suelen compartirlo todo, alegrías y penas, cuando las hay. El matrimonio es un compromiso de cada cónyuge al 100%. Sin embargo, puede ser que un día uno de los esposos no pueda dar su cuota completa del 100%, puede ser que regrese a casa sintiéndose mal por haber tenido un día difícil y así el otro cónyuge deberá hacer un esfuerzo y dar lo necesario para compensar esa falta, su misión es comprender que su cónyuge tuvo un día malo y tratar de aliviar la carga. Con frecuencia las personas con dificultad para armonizar con otros no ven los defectos en sí mismos y son intolerantes con los errores ajenos, exigen mucho y dan poco, son egoístas y se desentienden de los problemas de quienes les rodean.
- El autocontrol o dominio de sí mismo es indispensable, se debe manifestar en diversos aspectos: en la sexualidad, en el manejo del dinero, en las comidas, el descanso y las diversiones y por supuesto controlando las emociones negativas como la rabia o venganza, en definitiva, haciendo el deber sin tener ganas.
- La confianza ayuda a sostener juntos a todos los anteriores elementos y al revés, cuando disminuyen los otros en un matrimonio, la confianza en seguida desaparece. El ser, desde ahora, una persona confiable, te prepara para ser un esposo confiable.

El esfuerzo por sacar adelante el amor y el matrimonio, poniendo en práctica estas cualidades, hace que la persona se sienta realizada viviendo en compañía. Lo cierto es que no es un asunto fácil de lograr, y es que el amor es complejo, son demasiadas cosas a la vez. Sin embargo, hay algo que es realmente esencial: que el amor consiste en dar y recibir afecto, lo que significa conducir al otro al bien y al mejoramiento personal y esto es algo que necesita de un aprendizaje, de lo contrario, se puede afirmar, que tarde o temprano esa relación se verá sumergida en el fracaso.

Con toda seguridad podemos afirmar que si una relación se elaboró cuidadosamente se hace fuerte para afrontar situaciones difíciles y si recibe un cuidado especial de ambos novios es probable que tenga éxito.

### **4.3 ¿Sexo seguro?**

Las decisiones en materia de sexualidad son importantes para la felicidad presente y futura. Todas las personas buscan el bienestar en los diversos aspectos de la vida, como el buen desarrollo físico, emocional, mental y social relacionado a la sexualidad. En este contexto, no se refiere solo a la ausencia de enfermedad, sino a fomentar estilos de vida que influyan positivamente en la salud sexual. El tener clara una escala de valores y el ejercicio del autodominio son variables elementales para la adquisición de hábitos saludables, así como prevenir actitudes o conductas que supongan riesgos innecesarios para la salud y tener éxito en la preparación personal para amar de verdad a otra persona.

No es lo mismo ser novios que ser esposos, la donación entre los novios nunca podrá ser como la de los esposos, completa e irreversible. Entre otros motivos, porque los novios siempre pueden revocar su decisión de unir sus vidas, y en un matrimonio, el vínculo entre los esposos es para siempre. El modo más saludable de vivir la sexualidad es en el contexto de un compromiso estable y protegido por el amor y la fidelidad mutua, como es el matrimonio. Es, además, el mejor entorno que se puede ofrecer a los hijos si estos llegan, donde los mismos aprenden a amar y son amados. Son lamentables los elevados índices de problemas de salud y accidentes derivados de conductas sexuales de riesgo, las cuales condicionan la vida y el futuro de dichas personas. Sin embargo, se puede prevenir evitando las conductas de riesgo como:<sup>24</sup>

- Sexualidad precoz: asociado a una mayor probabilidad de embarazo no esperado y de adquirir una ITS. Algunas ITS son de peor pronóstico como el VPH, no tiene curación y producen consecuencias graves como el cáncer. Otras como el herpes, producen ampollas dolorosas.
- Promiscuidad o multiplicidad de parejas: es cuando una persona tiene más de una pareja sexual a lo largo de su vida. Cuantas más parejas sexuales se tengan, mayor riesgo de contagio de ITS (con independencia del uso de preservativo). El riesgo solo será 0% entre parejas no infectadas y mutuamente monógamas.

---

<sup>24</sup> De Irala J, *El valor de la espera*. Ed. Palabra, Madrid, 2011

Es así, que el único “sexo seguro” consiste en vivir la llamada estrategia ABC (publicada en *The Lancet* en 2004):

- A – la letra “A” de *abstinence*: significa que lo primero y 100% eficaz para prevenir la infección es no tener relaciones sexuales. Se traduce en recomendar a los jóvenes que retrasen o posterguen al máximo el inicio de sus relaciones sexuales
- B – la letra “B” de *be faithful*: representa la recomendación de la monogamia mutua con una persona no infectada.
- C – de ser rechazadas las recomendaciones anteriores se habla de la letra “C” de *condom use*: el uso de preservativo, reduce, pero en ningún caso eliminan, el riesgo de contagio. En todo caso, habría que decir “sexo más seguro”, para expresar con más claridad la protección real que ofrece el preservativo, pero nunca transmitir seguridad ni la invulnerabilidad.

Para quienes creen que el preservativo es la solución, habrá que aclarar que están equivocados, pues aunque reduce el riesgo de infección de una ITS, en ningún caso lo evita o elimina del todo. Ocurre también que si se presenta el preservativo como 100% eficaz sucede algo contraproducente, ya que fomenta el asumir un riesgo mayor del que inicialmente se estaba expuesto, fenómeno conocido como compensación del riesgo (Cassell MM, 2006). A mayor creencia sobre la eficacia absoluta del preservativo, mayor probabilidad de una relación sexual precoz. Por lo tanto, una buena campaña de salud pública debe evitar promover el uso del preservativo y dar el mensaje de que tiene 100% de eficacia e independiente del tipo de actividad sexual, ya que la evidencia científica muestra que esto no es cierto. Es hora de parar con las falsas ideas que algunos medios transmiten de que la sexualidad está libre de consecuencias con tal de usar preservativos. Las buenas campañas de prevención están dirigidas a mantener conductas sanas y modificar conductas de riesgo para la salud.

Conviene enfatizar que la mejor preparación para el amor que pueden tener una pareja de novios es tener claro que el encuentro sexual es la expresión más hermosa y profunda que pueden darse dos personas que se aman, con un amor que compromete su vida entera en un proyecto en común y único. Por eso vale la pena esperar y reservar las relaciones sexuales para cuando se haya adquirido formalmente ese compromiso, como sucede en el matrimonio.

#### 4.4 Matrimonio vs Convivencia

Llegada cierta madurez en la relación de noviazgo, los novios deciden vivir juntos y algunos de ellos ven la convivencia o cohabitación como una opción que sustituye al matrimonio. Algunos deciden vivir así para siempre; otros acuden al matrimonio después de esta experiencia y parece que es una opción que resulta atractiva a muchos jóvenes de hoy. Sin embargo, existen estudios sobre la convivencia antes del matrimonio que indican que aumenta el riesgo de divorcio una vez casados. Parece que acaba cambiándose la actitud de la pareja ante el matrimonio, se puede atribuir a que las personas que cohabitan son menos entusiastas ante el matrimonio y la paternidad, también reflejan menor entusiasmo ante el matrimonio, y, cuando se casan, parece que tienen menos éxito y son más favorables al divorcio. También se observan que la convivencia puede hacer que uno cambie más fácilmente de pareja ante problemas que podrían solucionarse con un esfuerzo de ambos, porque uno se puede acabar acostumbrando a las rupturas. El nivel de “certeza” o de “seguridad” sobre esas relaciones acaba siendo menor. No parece que se aprenda a amar mejor con múltiples experiencias que son, por el contrario, predictoras de fracaso en el futuro. Algunos estudios indican que cuanto más largo es el tiempo de la convivencia, más se fija la costumbre/norma de “bajo nivel de compromiso” y esto dificulta el mantenimiento del compromiso del matrimonio si se casan.<sup>25</sup>

No podemos negar que hay una diferencia entre las personas que viven juntos teniendo la intención de comprometerse para siempre (existe en este caso la voluntad de perdurar si bien no lo han hecho de una manera explícita) y aquellas sin dicha intención. Sin embargo, la convivencia se diferencia del matrimonio en la fuerza y validez que indiscutiblemente da el compromiso solemne ante terceros.

El matrimonio, es una manera concreta de establecer un compromiso público entre dos personas, en el ámbito civil o en el religioso. La legalización del matrimonio es crucial porque se trata de la primera institución social, la célula básica de toda sociedad, de la cual dependen las características y el futuro de las mismas. El matrimonio protege a los hijos que necesitan una institución estable para crecer y madurar. Además, esta ayuda adquiere una mayor fuerza en el caso de un matrimonio indisoluble.

---

<sup>25</sup> De Irala J, *El valor de la espera*. Ed. Palabra, Madrid, 2011

El matrimonio debe ser especialmente protegido por esta función social singular que tiene. El compromiso que hay detrás de un matrimonio como acto personal, con un componente privado (el consentimiento) y otro público (su presentación oficial ante testigos y la sociedad), puede actuar como una protección de la relación en momentos difíciles y ayuda a no “tirar la toalla” fácilmente ante los problemas. Podemos reconocer la importancia del consentimiento libre de los esposos, el cual da lugar al matrimonio y es un acto de amor sin reservas ni egoísmos que busca ser compartido con los seres queridos. Para ejercer dicho consentimiento se requiere, además de madurez, mucho valor y voluntad firme para elegir a alguien para toda la vida, sólo así se demuestra a la persona amada lo que vale al ser elegida para toda la vida. Es preciso realzar el valor del matrimonio ante los jóvenes, recordando estas características y sus funciones específicas.

Por otro lado, es necesario hacer una acotación adicional a este tema. Considerar la convivencia antes del matrimonio, es poner el amor “a prueba” y esto atenta contra la dignidad de las personas, por la simple razón de que las personas no son objetos para hacer “ensayos” o “pruebas” con ellas. Las personas se eligen y se aceptan: se aman. Hay quienes dicen: “yo no compro sin probar el producto” y en realidad los matrimonios que no funcionan no son los afectados por inexperiencia sexual como los que revelan una falta de temple interior.<sup>26</sup>

Para terminar, cabe resaltar, que los novios cristianos tienen fe en que el sacramento del matrimonio es una importante ayuda concreta para vivir mejor su vocación de fundar una familia; de esta manera no es consecuente que un cristiano pretenda iniciar esa vida conyugal sin contar con esta ayuda concreta. Los novios cristianos tienen, además, la seguridad de que la oración y los sacramentos les ayudan tanto durante el noviazgo como durante el matrimonio, para llevar a cabo sus ilusiones. Sobre este asunto escribe San Josemaría Escrivá de Balaguer, y nos dice que el matrimonio no es, para un cristiano, una simple institución social, sino que es una auténtica vocación sobrenatural que no debe faltar en la conciencia de aquellos a quienes Dios quiere en este estado de vida matrimonial, ya que están llamados a santificarse en este camino e incorporarse en los deseos de Dios para la salvación de todos los hombres.<sup>27</sup> Es así que todo cristiano debe casar por la Iglesia como un derecho fundamental del fiel que se basa por su condición de bautizado.

---

<sup>26</sup> Melendo, T y Millán-Puelles, L, *Asegurar el amor*, Ed. Rialp, Madrid, 2005

<sup>27</sup> Escrivá de Balaguer, J., *Es Cristo que pasa*, Ed. Rialp, Madrid, 1975

### Para recordar...

- ✓ Enamorarse de alguien no es suficiente para poder decidir responsablemente si se quiere compartir la vida con esa persona. Es necesario vivir un tiempo de trato y conocimiento real recíproco para evaluar si será posible o no compartir un proyecto de vida con esa persona.
- ✓ Al noviazgo hay que darle la importancia que se merece, es un tiempo valiosísimo en el que se aprende si un hombre y una mujer están preparados para el matrimonio. Es la etapa para aprender a quererse creciendo juntos, teniendo como meta el compromiso de vivir un amor exclusivo, permanente, generoso y fecundo.
- ✓ El matrimonio exige sacrificios, renunciaciones y recursos frecuentes propios de una firmeza de carácter y entrenamiento en una espera que propicia una plenitud de sentimientos que conducen hasta la felicidad del otro y la recíproca fidelidad.
- ✓ Valdrá la pena conocer al otro y prepararse bien a través del noviazgo para aprender a redescubrirse, alimentarse, reinventarse y pulirse en cada momento, solo así se tendrá una vida matrimonial lograda.

### Para reflexionar...

- ✓ ¿Cómo puedes empezar a prepararte desde ahora para tener un buen noviazgo?
- ✓ ¿Qué cualidades tienes para dar y qué otras cualidades esperas que tenga la persona con quien te casarías para que la vida matrimonial sea positiva?
- ✓ ¿Qué peligros tiene enamorarse del amor “sentimental”?
- ✓ ¿Por qué esperar a casarme para tener relaciones sexuales? ¿Por qué es importante cuidar el valor de la pureza y castidad para vivirlo dentro de una relación permanente y exclusiva como es el matrimonio?

## **UNIDAD 5: EL MATRIMONIO Y SUS DÍAS**

Es preocupante la alta tasa de divorcios que se observa en muchas parejas. Hoy, algunos jóvenes se preguntan sobre el futuro y la felicidad de su matrimonio y manifiestan muchas dudas al considerar la aparente dificultad de lograr un matrimonio estable. Sin embargo hay muchos matrimonios felices: construir un matrimonio con amor sólido es perfectamente posible, pero, como todo lo que vale la pena, requiere dedicación y esfuerzo. Así como para obtener un título universitario es necesario estudiar y trabajar durante años y un atleta necesita esforzarse mucho para obtener una medalla de oro, para lograr la felicidad matrimonial se requiere del esfuerzo por parte de los esposos. Para casarse bien uno se debe entrenar muy bien en la capacidad de compromiso, esto es aprender a asumir deberes, cumplir con la promesa de hacer el bien al otro en todos los momentos y circunstancias de la vida y así renovar cada día lo que se prometieron el día que se casaron. La voluntad de los esposos será la que decide ¡Sí, quiero amarte!, cuando se contraer matrimonio. Para dar este gran paso en la vida, hace falta pensar con la cabeza— más que sentir con el corazón — y estar convencido que podré asegurar este amor para siempre y sin condiciones.

Lamentablemente, muchas personas tienen una idea demasiado reducida - y muchas veces inexacta – de lo que es un matrimonio, por lo que se debe profundizar en estos asuntos y saber con precisión qué es el matrimonio, pues es el único modo de poder construirlo bien.

Hace falta esclarecer qué es el matrimonio. Muchos creen que es un contrato civil o una creación del hombre y no es así. El matrimonio es la unión de hombre y mujer, cuyo origen está en la naturaleza racional humana y que se forma de acuerdo a ella. Por lo tanto, el matrimonio es una institución natural que se configura cuando los esposos se comprometen y entregan mutuamente. Y porque el matrimonio es un vínculo de derecho natural que nace del compromiso mutuo y no una legalidad, es claro que no es matrimonio todo lo que las leyes ofrecen como tal. Cuidado con confundir entre matrimonio y vida marital legalizada.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> Hervada J. *Diálogos sobre el amor y el matrimonio*. EUNSA. Navarra, 2007

## 5.1 ¡Sí, quiero!, el consentimiento matrimonial

Es frecuente llamar amor a toda tendencia de la persona hacia el bien amado, en este sentido existen diversos tipos de amor, pero no todos los amores son exactamente iguales. No cabe duda que el amor paterno es distinto a la amistad, y la amistad distinta del amor del hombre hacia Dios, y del amor conyugal que nace de la relación natural específica entre el hombre y la mujer. Todos estos amores tienen un fondo común, pero todos tienen rasgos que la diferencian. El amor conyugal se distingue por su carácter sexual y, por lo tanto, procreador, y personal, que se da entre un hombre y una mujer, el cual se dirige de la entera persona del uno a la entera persona del otro. Este amor conyugal propiamente humano consiste en la inclinación voluntaria y libre, o sea en la tendencia amorosa asumida por la voluntad.<sup>29</sup>

Entendiéndolo así, el amor es un acto de la voluntad, que consiste en responder favorablemente a amar y respetar todos los días de la vida a otra persona con una promesa pública, de aceptación: ¡Sí, quiero!

El amor conyugal, entre esposos, no debe ser solo un amor espontáneo (sensitivo), sino también un amor reflexivo (racional) y de elección (voluntario). El amor espontáneo, estar enamorado, perfecciona el amor conyugal, pero no es su esencia. Por ello, la intensidad y fortalece del amor matrimonial reside en el acto de la voluntad. El éxito o fracaso del matrimonio depende de la decisión de la voluntad, que sabe superar tantas dificultades del camino. Es así que antes del matrimonio, antes de ser esposo, lo mejor es que los contrayentes puedan decirse con toda la verdad: “me caso contigo porque te quiero”, pero una vez contraído matrimonio, lo que expresa lo esencial del amor conyugal es más bien “te quiero porque me he casado contigo y somos esposos”; así como una madre dice al hijo “te quiero porque eres mi hijo”. La unión de los esposos es tan profunda, dado que el matrimonio les hace una sola carne, que se ha de amar al otro porque es parte de uno mismo. Este amor de elección puede convertirse en un amor árido y seco, pero esa aridez debe superarse siendo fiel al amado y a los compromisos adquiridos, rescatando el afecto, el cariño y la ternura.<sup>30</sup>

El matrimonio exige un compromiso conyugal total, esto es, que no admite una entrega parcial de la capacidad del amor, sino de todo el amor de los esposos. Solo cuando

---

<sup>29</sup> Hervada J. *Diálogos sobre el amor y el matrimonio*. EUNSA. Navarra, 2007

<sup>30</sup> *Ibidem* pp.66-67



hombre y mujer se entregan mutuamente, de manera total y plena, en un acto que compromete su capacidad de amar ante el otro para toda la vida, el amor conyugal se realiza perfectamente. A este acto se le llama: pacto conyugal, de uno con una y para siempre. Y es en la vida conyugal donde se realiza y se cumple aquella entrega hecha el día que se dió el pacto conyugal, con la siguiente forma de consentimiento:

*"Yo, N., te recibo a ti, N., como esposo y me entrego a ti, y prometo serte fiel en la prosperidad y en la adversidad, en la salud y en la enfermedad, y así amarte y respetarte todos los días de mi vida"*

En este momento preciso se contrae matrimonio, es el momento más importante ya que se define la decisión total y para siempre de aceptarse mutuamente y se establece el vínculo conyugal entre los esposos.

Mientras que en el noviazgo se tiene un compromiso a futuro, en el matrimonio se tiene un compromiso de tiempo presente, un compromiso por el cual un hombre y una mujer se entregan cada día el derecho mutuo, perpetuo y exclusivo sobre sus cuerpos en orden a los actos propios para la generación y educación de los hijos. Dicho compromiso en el matrimonio exige que el amor de los esposos sea total y sin condiciones.

El matrimonio viene a ser el único ámbito que hace posible la donación completa y para siempre entre marido y mujer. Aquí la sexualidad se manifiesta plenamente, no es algo puramente físico, sino que afecta al núcleo mismo de la persona humana. La mutua donación física de un hombre y una mujer en la relación sexual sería un engaño si no fuera el signo, la demostración, de una donación en la que está presente toda la persona. Si los esposos se reservaran algo que no fuera compartido, o se diera la posibilidad de rectificar o interrumpir en un futuro su compromiso amoroso, no habría una verdadera donación de la persona, que es lo esencial en el amor: no habría verdadero amor entre ellos sino un engaño, una mentira por partida doble. No sería una verdadera entrega – ni por tanto un verdadero amor – aquella que niega al acto sexual sus fines naturales: el acrecentamiento del amor y la transmisión de la vida. Tan falsa es una relación sexual en donde está ausente el amor de la pareja, como la que destruye de modo injustificado o irresponsable su fecundidad.

## 5.2 ¿Por qué y para qué se casa la gente?

El amor de los esposos es el punto de partida de esa tendencia, no el final, sino el comienzo. De ahí que el amor no es el fin del matrimonio, aunque los fines del matrimonio tienen relación con el amor conyugal. Cuando este amor es verdadero, pide que sea para siempre, los esposos quieren que su amor sea estable, exclusivo y permanente. Y los hijos, que son el don más precioso del matrimonio y el fruto natural de su amor, para poder educarlos necesitan muchos años y esto es posible dentro del matrimonio. Es así que los fines o metas del matrimonio son: la mutua ayuda de los esposos: en lo material y en lo espiritual y la educación de los hijos

Los casados se perfeccionan o se realizan en el matrimonio obteniendo los dos fines conyugales mencionados: ayudándose mutuamente y procreando y educando a los hijos. Estos fines del matrimonio son concretamente aquellos frutos que de suyo produce el matrimonio y que son propios y específicos de él, es decir, que lo distinguen de otras actividades o realidades humanas.

La mayoría de hombres y mujeres tienen la vocación matrimonial y tienden a realizarse en esta vida, y a alcanzar después el cielo, a través de este estado. Y en este contexto, podemos concluir que, la regla de oro del amor conyugal, aquel que nace de la ley natural, consiste en la realización de tres aspectos esenciales:

- La fidelidad: se ama verdaderamente cuando solo se le ama a uno y con el corazón entero, con exclusión de terceros.
- La indisolubilidad: el amor verdadero exige una decisión de amar perpetua, capaz de comprometerse para toda la vida
- La ordenación a los hijos, se ama al otro en todo cuanto es hombre o es mujer y por consiguiente acepta la fecundidad potencial, la capacidad de ser padre o madre

Es así que los bienes del matrimonio son estos tres aspectos mencionados: la unión fiel, la indisolubilidad y la apertura a la vida, es decir lo que hacen bueno al matrimonio y distinguen al verdadero amor matrimonial.<sup>31</sup> Ahora que conoces estos tres rasgos precisos, puedes ser capaz de identificar dónde hay matrimonio y dónde no lo hay.

---

<sup>31</sup> Hervada J. *Diálogos sobre el amor y el matrimonio*. EUNSA. Navarra, 2007

### 5.3 El valor de lo cotidiano en el matrimonio

Por otro lado, en la vida matrimonial hay que rescatar el valor de lo cotidiano, se trata de un esfuerzo alegre que debe estimularse cada día con comprensión, perdón y pequeñas renunciaciones. No hay matrimonio feliz sin sacrificio mutuo. He aquí el secreto, encontrar en cada día miles de ocasiones para darle un sentido nuevo y mejorado al amor entre esposos. Es necesario examinarse y detenerse a pensar cómo está el matrimonio, en qué cosas va bien, en qué aspectos va mal, qué podría mejorar. De esta ojeada saldrán acciones concretas para intentar mejorar y hacer feliz al otro, lo importante es avanzar todos los días un poco.

En este día a día se debe construir la felicidad propia y ajena. Si cada uno de los esposos se esfuerza por hacer al otro más libre y maduro, está acertando en el modo de proceder dentro del matrimonio. Un esposo que quiere a su esposa y una mujer que está enamorada de su marido, exclama: ¡Qué bien que existas, así como eres! Te quiero así...pero cada día te quiero más y por ello me esforzaré para que seas mejor. Así el amor engendra libertad: saca de ti tu mejor tú. En esto consiste la ayuda mutua para superar obstáculos y conquistar nuevas metas.

Habrà que reconocer que hay momentos malos, unos pasan rápido y otros tardan en pasar, pero todos se superan cuando hay voluntad y rectitud de intención para arreglarlo de ambas partes. No se puede pretender estar siempre en éxtasis, hay períodos de sequedad que están para superarse, pero para eso, hay que saber estar y no salir corriendo ante la primera dificultad. Ante los conflictos y enfados, tener la habilidad de superarlos con inteligencia, serenidad y sensibilidad, aprender a desdramatizar y a hacer las paces. Lo importante en la vida matrimonial es el hoy, ni el ayer ni el mañana. En el presente, hoy y ahora, se tienen miles de posibilidades de amar y vivir mejor, de alimentar la ilusión, fortalecerse en el camino y permanecer en un continuo apoyo uno del otro, con una comunicación constante. Hay que hablar, hablar y hablar, sacar todo y que no se vaya a quedar dentro nada que se pudra. Es necesario derrochar comprensión hacia el otro, de ofrecer ayuda y aprender a hacer borrón y cuenta nueva. No hay nada que un alma grande y enamorada no pueda perdonar. No hay que olvidar que el que hace el mal merece más compasión que el que lo sufre, porque el mal le afecta más de cerca. Por eso la forma más perfecta del amor consiste en consolar al que hace mal, aunque este daño sea contra uno. <sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Vázquez A. *Matrimonio para un tiempo nuevo*. E d. Palabra, Madrid, 2002

## 5.4 Matrimonios en peligro

Vivimos en una sociedad inmersa en la cultura de lo descartable, si algo no funciona se cambia y si el amor se acaba es mejor dejarlo. Nuestro entorno no ayuda a construir cosas duraderas, la tendencia es que si algo se rompe lo rechazamos en lugar de repararlo. Algo semejante ocurre con el matrimonio: un divorcio rápido es la solución que muchos utilizan cuando un matrimonio se enfrenta a dificultades. A veces, algunas personas en vez de trabajar un problema lo dejan y lo abandonan porque es doloroso y quieren evitar el dolor a toda costa. Los que abandonan las situaciones difíciles no suelen ver el lado positivo que éstas tienen, pierden el bien por el que antes lucharon y eliminan la oportunidad de madurar y crecer.

Las siguientes situaciones son algunos ejemplos de la falta de cuidados en el amor y matrimonio, las que muchas veces generan discusiones y rompimientos lamentables:

- Cuando una persona se involucra en demasiadas actividades, es probable que vayan a sufrirse consecuencias. Por ejemplo, si los padres se convierten en trabajadores excesivos y mantienen una vida social demasiado activa, algo tendrá que ceder. El vínculo matrimonial se pondrá en peligro, la relación mutua sufrirá por el mal carácter o la ansiedad y, probablemente, sobrevendrán problemas de salud. Quedará muy poco tiempo para dedicar a los hijos.
- Las parejas que principalmente se comunican de forma física antes del matrimonio, a través de las relaciones pre-matrimoniales, puede que no hayan aprendido a comunicarse de otras maneras o mantengan una comunicación pobre. Una vez casados pueden tener dificultades para establecer una comunicación sincera. Muchos matrimonios tienen dificultades porque los cónyuges no han discutido abiertamente sus opiniones negativas o conflictivas, así como sus metas e ideales o asuntos prácticos cotidianos.
- Es importante discutir las expectativas familiares antes del matrimonio. Posiblemente la futura esposa piensa trabajar durante unos años. El futuro esposo quiere que su esposa esté en la casa todo el tiempo atendiendo a los hijos. Quizá uno quiera varios hijos mientras el otro quiere uno o dos, o quizá ninguno. Hablar de los hijos es uno de los temas que debe tratarse ampliamente antes del matrimonio. Además, no todas las parejas casadas pueden concebir hijos. Se puede discutir lo que harían en ese caso, considerando la posibilidad de una adopción. Deben hablar sobre dónde vivir, cómo criar a los hijos, qué valores se les debe inculcar, etc.

- Las expectativas financieras pueden tumbar cualquier matrimonio, en muchos casos se menciona el dinero como problema principal en su matrimonio. Los asuntos financieros deben discutirse antes del matrimonio, como: ¿Quién y cómo mantendrán los gastos de la familia? ¿Cómo será el trabajo de la madre con hijos o sin hijos? ¿Quién se encargará de la administración de pagos? ¿Compartirán cuentas bancarias? ¿Cuánto dinero debe guardarse a fin de mes?
- No hay nada que dañe tanto la relación de una pareja como la infidelidad al compromiso. La ligereza y la irresponsabilidad de un momento destruye lo que se había edificado con esfuerzo durante muchos años. La fidelidad es un gran valor del matrimonio que debe construirse día a día. Para cuidarlo y acrecentarlo no basta decir “NO” cuando sea necesario. Hay que evitar las ocasiones de infidelidad, esquivando situaciones más o menos comprometedoras, amistades, circunstancias de trabajo, etc. que puedan afectarlo. Lo que acrecienta el amor de los esposos e impiden la rutina y el hastío, es decir “SI” todos los días a los deberes sencillos y concretos. Y así, renovarlo incansablemente. Es el modo más eficaz de construir la verdadera fidelidad.

Hay que cuidar el amor en todo momento, los matrimonios no se rompen de la nada, así como una casa no se derrumba de la noche a la mañana sin haber dado antes pruebas suficientes de amenaza de ruina. Nada se produce por sorpresa. La infidelidad de hoy viene precedida de un ceder repetido en cuestiones aparentemente insignificantes pero que poco a poco van cuarteando el edificio hasta su total desplome. Por ejemplo, cuando el trato con una persona del trabajo traspasa los límites de la relación profesional para situarse en el plano de la vida íntima, cuando se fomenta el trato estrecho entre maridos y mujeres de unos y otros, saliendo todos los fines de semana, vacaciones, etc.; cuando se comparten esfuerzos estresantes o afanes que les acerca el corazón, es necesario estar atento para no traspasar los límites de lo que ha de reservarse, cuando se promueve la imaginación en las que su pareja no es su marido, cuando se asume el papel de consolador puede dejar a alguien desconsolado para siempre, cuando se dan los viajes profesionales que dejan mucho tiempo libre para dormir la conciencia y despertar los sentidos, cuando se busca entretenimiento, compañía, pasar el rato con unas copas. Con la sabiduría de los refranes, cabe recordar que “el hombre es fuego y la mujer estopa...y viene el diablo y sopla”<sup>33</sup>

---

<sup>33</sup> Vázquez A. *Matrimonio para un tiempo nuevo*. E d. Palabra, Madrid, 2002

### Para recordar...

- ✓ A partir del consentimiento matrimonial, en ese ¡sí, quiero amarte! dado libre y voluntariamente el día de la boda entre los esposos para siempre, se da origen a una vida en común y se funda una nueva familia. Aquí, quienes se casan deben aprender a amarse como marido y mujer.
- ✓ Si el matrimonio es adecuadamente valorado y comprendido es muy posible aprender a vivir el “amor para siempre” construido sobre el compromiso recíproco de quererse, y de que en la vivencia de ese compromiso se juega la mayor felicidad posible.
- ✓ El matrimonio no es una situación sino un desarrollo que implica una decisión inteligente entre los esposos que se disponen a empezar cada mañana con una página en blanco y que a pesar de los problemas que nunca faltan, renuevan mutuamente la ilusión de seguir caminando juntos por la vida.

### Para reflexionar...

- ✓ ¿Cómo entender mejor la diferencia entre amor romántico y amor de donación?
- ✓ ¿De qué medios dispongo para aprender a vivir la fidelidad al compromiso que es la clave de la relación matrimonial? ¿Cómo explicar, que como consecuencia del vínculo matrimonial, los esposos ya no son dos, sino una sola carne?
- ✓ ¿Cómo puede lograrse un amor fiel, permanente y fecundo?
- ✓ ¿Qué decir a quienes se casan con la condición de que más tarde, si un día ya no estuvieran de acuerdo, cada uno estaría libre de divorciarse?
- ✓ ¿Puede un matrimonio sobrevivir a una crisis? ¿En que radican los problemas de muchos matrimonios que fracasan? ¿Qué errores puede haber ocurrido?

## **UNIDAD 6: LA VIDA FAMILIAR**

El matrimonio conlleva de modo esencial una obra común: el hogar y los hijos; la familia en términos más precisos. Es decir, la decisión de casarse no es simplemente la decisión de amarse, sino asumir el compromiso de fundar una familia basada en el amor mutuo. Es indiscutible la trascendencia de la familia en la vida de cada persona, la cual abarca desde el comienzo hasta el fin de la vida sin discontinuidad alguna, tiene una importancia indiscutible desde el seno materno y en la infancia, y es un tesoro en la edad de la madurez y en la ancianidad.

En la familia surgen una serie de relaciones interpersonales que, cuando se viven bien, enriquecen a cada uno de sus miembros y les ayudan a crecer y madurar como personas, dichas relaciones involucran una serie de deberes y derechos, como son entre esposos, de padres respecto a hijos, de hijos respecto a padres, entre hermanos. Vamos a enfocarnos en los deberes de los padres y de los hijos. A grandes rasgos podemos mencionar de los padres que deben dar a sus hijos protección física, mediante el vestido y el techo del hogar, la alimentación y objetos materiales indispensables para su existir cotidiano. Al mismo tiempo, los padres deben dar buen ejemplo a sus hijos, pues es el punto de partida de la formación doméstica, que se irá sistematizando poco a poco con una educación más reflexiva, primero en la familia y después en la escuela. Los padres son los principales educadores de los hijos. El fin de la educación es proporcionar a cada persona la formación plena y perfecta que debe conseguir en esta vida, incluyendo el conjunto de disposiciones éticas y saberes intelectuales que conducen a la felicidad. Es importante que los padres eduquen en la fe, en los valores humanos, corrigiendo a sus hijos cuando sea conveniente para enseñarles a elegir el bien y a no desviarse por el camino del mal, respetando el derecho de los hijos a elegir su profesión y su estado al llegar la edad oportuna. Los hijos deben recibir de sus padres el cariño que es la base del desarrollo natural de la personalidad y orienta el crecimiento físico y el desarrollo espiritual del niño a la normalidad de una progresiva madurez humana. De los hijos podemos mencionar que deben a sus padres respeto, reconocimiento, docilidad y obediencia, contribuyendo así, junto a las buenas relaciones con sus hermanos, al crecimiento de la armonía y felicidad de la convivencia familiar. En caso que los padres se encuentren en situación de enfermedad, soledad o ancianidad, los hijos adultos deben prestarles ayuda moral y material.

## 6.1 Familia y autoestima

Si hablamos de mejora personal, madurez y aprender a amar, es importante reconocer las influencias del contexto familiar en el desarrollo personal y la autoestima de los hijos. Cada persona busca mejorar, quiere llegar a ser de un modo ideal, este modelo de persona se va diseñando y configurando de una manera implícita, tomando como inspiración a las personas significativas con las que se ha relacionado y que suelen suscitar sentimientos de admiración. En la mayoría de los casos, cuando se encuentra y admira a una persona valiosa, surgen deseos que susurran “*yo quiero ser como ella*”. Este deseo de parecerse al otro o realizar en uno mismo ciertos valores, hacen crecer nuestra valía personal, es decir, nos hacen valioso. Esto ocurre cuando hablamos de autoestima y comportamiento motivado. Las personas están motivadas, y buscan ser mejor, cuando han descubierto valores para sus vidas <sup>34</sup>

Los hijos son buenos observadores e imitan a los padres interiorizando ciertas conductas. El psiquiatra y especialista en familia Aquilino Polaino nos recuerda que este aprendizaje es muy importante cuanto menor sea la edad de las personas, lo que irá configurando la personalidad hacia la etapa de la adolescencia y nos asegura que dicha personalidad y autoestima tienen un origen y una evolución. El origen, sin duda, es la familia: las primeras relaciones, el vínculo temprano entre padres e hijos, que es donde en verdad se acuna. La evolución, en cambio, depende mucho de las vicisitudes por las que haya atravesado la propia vida, existen naturales influencias que sufre la persona y pueden ser muy diversas, sin embargo, se pueden sintetizar algunas actitudes positivas de los padres para el adecuado desarrollo:

- ✓ Aceptación incondicional y permanente de los hijos, con independencia de sus cualidades y formas de ser.
- ✓ Afecto realista y estable, sin altibajos o cambios bruscos como consecuencia de las variaciones en estado anímico, de la impaciencia o el cansancio de los padres
- ✓ Implicación de los padres respecto de la persona de cada hijo
- ✓ Estilo educativo con expectativas precisas y límites muy claros
- ✓ Valoración objetiva del comportamiento de cada hijo, motivándolos a ser ellos mismos, elogiando sus esfuerzos y logros y corrigiendo sus errores y defectos.
- ✓ Proveerles de la necesaria seguridad y confianza, que les reafirma en lo que valen y les permiten sentirse seguros de ellos mismos.

---

<sup>34</sup> Polaino, A. *Familia y Autoestima*, Ed. Ariel, Barcelona, 2008



Sobre estos asuntos, García Hoz, experto en pedagogía familiar también nos asegura que la educación en el hogar se orienta a tres finalidades: el cultivo de la personalidad y forma de actuar, la adaptación de la personalidad tanto al ámbito familiar y social y la educación moral, lo que significa educar la voluntad hacia el bien. Para tales fines, el mismo autor señala varias condiciones, como son:

- Padres bien educados, cabe esperar un adecuado nivel de educación si el educador está bien educado y valora la autoeducación permanente, solo así podrá actuar con intencionalidad y conciencia para educar. No basta el sentido común y la experiencia, hay que prepararse y actuar con mentalidad profesional.
- Trato personal y diálogo, generar unión y vínculo familiar. La educación tiene mejor llegada a través de una relación cercana y amistosa entre los protagonistas, es necesario promover la vida familiar, el buen humor y la comunicación constante.
- Coherencia entre padre y madre, se da cuando su conducta va por delante de lo que exigen, es decir predicar con el ejemplo y manifiestan armonía entre ambos, lo que les permite ganar autoridad y refuerzo mutuo para educar. Es uno de los factores más importantes para el éxito en la educación familiar
- Planes de acción, establecer prioridades realistas para la mejora personal de cada hijo y de acuerdo a las circunstancias de cada familia. Es importante estimular de acuerdo a la singularidad, exigiendo según las posibilidades y necesidades particulares y enseñando a valerse por sí mismo y con autonomía.
- Motivación, se trata de estimular en los miembros de la familia la voluntad de perfeccionarse cada día y promover oportunidades de desarrollar, probar y fortalecer sus capacidades, ya que solo consiguiendo alcanzar los retos personales, se puede aprender a motivarse a sí mismo, ser más independiente y robustecer la personalidad.<sup>35</sup>

## **6.2 La misión de la familia en la sociedad**

En una sociedad caracterizada por la confusión de los valores, cada hijo puede sobrevivir gracias al trato personal y amor incondicional propio del entorno familiar. En esto consiste la educación familiar, en un largo proceso de colaborar con los hijos a crecer, siendo más libres y mejores personas. Ese proceso de mejora personal no se refiere únicamente a los hijos, involucra a todos los miembros de la familia.

---

<sup>35</sup> García Hoz, V. *Principios de pedagogía sistémica*. Ed. Rialp, Madrid, 1975

La influencia educativa familiar depende mucho de la calidad de la educación que proporcionan los padres a sus hijos, y esta calidad depende del nivel de preparación de los padres para sus funciones educativas.

Es un asunto muy serio, los padres deben formarse para educar bien a sus hijos y esta acción educativa paterna conlleva unas condiciones: perseverancia en las metas y dedicación de tiempo; personalización de las acciones que es dar a cada hijo lo que necesite en cada momento; optimismo, ya que no se puede educar si no se tiene confianza en la naturaleza perfectible de la persona; coherencia en el pensamiento y acción; capacidad de servicio y valentía, para entregarse a cada hijo y afrontar los problemas ligados al desarrollo personal.<sup>36</sup>

Se suele decir que la familia es la célula de la sociedad, pues del mismo modo que un organismo será sano si lo son las células que componen sus tejidos, del mismo modo puede decirse que un organismo social será tanto más fuerte y más sólido según lo sea la salud de sus familias. Por eso el divorcio daña la solidez de una sociedad: porque rompe las familias y dificulta la educación y el crecimiento en el amor de los ciudadanos. Es evidente que de las familias bien constituidas nacen los ciudadanos que encuentran en ella la primera escuela de las virtudes sociales como la solidaridad con los más necesitados, el respeto y el espíritu de servicio por los demás, la honestidad profesional, entre otros. Así, la familia, según su naturaleza participa de modo activo en la construcción de toda la sociedad.

Para que los miembros de una familia se adapten sanamente a la sociedad se deben considerar algunos aspectos educativos, que aunque parezcan de sentido común, hoy están muy olvidados. Nos referimos concretamente al uso adecuado del tiempo libre, al valor de la amistad y su influencia, al fortalecimiento de la voluntad, a la educación de la afectividad, el gobierno de las emociones y la formación de la conciencia moral.

A continuación, presentamos en la tabla 6, algunos criterios básicos de educación familiar que se enfocan en los aspectos mencionados y que, en definitiva, colaboran con uno de los fines más trascendentes de la educación de los hijos: prepararlos para la vida.

---

<sup>36</sup> Castillo G. *La realización personal en el ámbito familiar*, EUNSA, Navarra, 2009

**Tabla 6. Criterios básicos de educación familiar**

Aspectos	Objetivos educativos <sup>37</sup>
Uso del tiempo libre	Distinguir tiempo para el ocio y no para la ociosidad. El ocio es descanso activo y no inactividad, se debe continuar con la autoexigencia. No se trata de un tiempo neutro, sin deberes o para la vida permisiva. Es indispensable aprender a descansar, a divertirse sanamente y a festejar una verdadera fiesta. Hay que saber encontrar ocios valiosos que hay que saber aprovechar para el desarrollo personal
Amistad	Conseguir que los hijos tengan relaciones de amistad verdaderas. Respetar la libertad de sus hijos en la elección de sus amigos, pero sin dejar de orientarles, que sepan distinguir entre verdadera y falsa amistad, enseñar a ser buenos amigos y compatibilizar vida de amistad y familia.
Voluntad	Se refiere tanto a favorecer la fuerza de voluntad como a orientar esa voluntad al bien, de acuerdo con normas morales. La voluntad se desarrolla despertando motivos valiosos y permanentes, creando hábitos operativos buenos, favoreciendo que los hijos afronten por sí mismos las dificultades y despertando ilusión por la obra bien hecha.
Fe y piedad	Son los padres los principales responsables de la educación de la vida cristiana. El colegio colabora pero nunca sustituye. Tres tareas esenciales de los padres sobre este aspecto: enseñar a rezar y rezar por sus hijos, facilitar que conozcan y traten a Dios, estimular y orientar el desarrollo de una fe viva y operativa. Las palabras educan pero el ejemplo arrastra. Enseñar el apostolado de la amistad. Relacionar las situaciones de la vida ordinaria con el contenido de la fe según la edad del hijo.
Afectividad	Esta educación debe abordar limitaciones, como la incapacidad para el autocontrol de las emociones, la excesiva carga emocional en todo el comportamiento y la vida afectiva en función del deseo. Conviene suscitar el hábito de reflexión y la capacidad de autogobierno. Involucra ejercitar la capacidad de reconocer y expresar sentimientos. En la adolescencia, comprender el peso que la afectividad tiene, conocer las perturbaciones típicas y dar respuesta a los retos de la afectividad en esta etapa.

<sup>37</sup> Para profundizar sobre las dimensiones educativas en la familia, se recomiendan la lectura de libro *La realización personal en el ámbito familiar* de Gerardo Castillo.

Estudios	Justificar la responsabilidad de los padres con respecto al hijo que estudia. Destacar la influencia del ambiente familiar en el rendimiento académicos de los hijos. Aspirar, no solo a que los hijos sean instruidos, sino a que sean personas cultas, fomentar el hábito de la lectura desde el ejemplo. Plantear la colaboración entre padres y docentes.
----------	---

La educación de los hijos debe estar orientada a preparar a los hijos para la vida, lo que significa que debe ser tanto para la vida de hoy como para la vida futura, propia de la edad adulta. También se trata de preparar a los hijos para la vida completa, sin reduccionismos ni dejando de lado dimensiones de la configuración humana. Por lo tanto, enfocar la educación solo hacia algunos aspectos es un grave error, ya que no se atiende a la persona en su totalidad. Por ejemplo, exigir a los hijos esfuerzos exclusivos para el estudio y el trabajo, es enseñarles a ganarse la vida, lo cual es muy bueno, pero no es lo único para el crecimiento integral y equilibrado de su persona.

### **6.3 Retos educativos en el hogar**

En la educación de los hijos, los padres contribuyen decisivamente en base a tres elementos: con su presencia, con su conducta, con su conversación.

La presencia de los padres tiene que ver con el modo de estar. A través de ella uno se ofrece a la mirada de los demás y transmite siempre mensaje tácito o explícito, con el porte personal, con el lenguaje del cuerpo, con el estado en que se halle uno delante de otros. Los gestos, actitudes, tono y ritmo de voz, y modo con que se habla, son mensajes que la presencia de quien interactúa envía de continuo y que cada hijo percibe, interpreta y responde según sus propias características. Hay presencias que iluminan, existen otras que intimidan. Para fomentar el crecimiento de los hijos, que favorezcan su actuar espontáneo y sano, la presencia serena contribuye significativamente. La serenidad facilita la ayuda, porque es terreno fértil para solicitar no solo cooperación y apoyo cuando es necesario sino también para abrir la intimidad a través del diálogo afectivo y racional. La serenidad no fomenta la reacción, convoca al intercambio, al gobierno de las emociones y le sucede la actitud de escucha que acoge distintos modos de pensar, que es un ejercicio indispensable para entrar en el diálogo que facilita la convivencia humana.

La conducta de los padres señala el espejo donde los hijos se miran. Ésta debe ser la más idónea y ejemplar, ya que sobretodo en la infancia, es a los padres a quienes se quiere imitar y de quienes se espera se comporten idealmente. Para los hijos nada que hagan o dejen de hacer sus padres con ellos es trivial. En relación a la conducta de los padres, es esencial que los hijos observen armonía y coherencia entre ambos, solo así podrán obtener la autoridad positiva que requieren como educadores.

La conversación oportuna es sinónimo de diálogo y en la vida familiar ésta debe estimular una doble actitud: la reflexión sobre lo que se habla y la confianza para expresar el propio pensamiento. En el diálogo es indispensable poder escuchar y detener la mirada en el otro. La conversación exige tiempo y disposición y como sabemos las circunstancias actuales obligan a los padres a trabajar más allá del horario normal, entonces ¿qué tiempo queda a los esposos para conversar con los hijos? El problema no radica en el mucho o poco tiempo que se disponga sino en la habilidad para salir de uno mismo (en el momento preciso que se disponga) para centrarse en el cónyuge o en cada uno de los hijos.

Cuando la comunicación familiar es grata, se convierte en una necesidad para la familia misma, llega a ser una fuerza que acerca y une a todos los miembros de la familia. Gracias a la comunicación cada uno se siente aceptado y comprendido, y por tanto, a gusto. Esa sensación de bienestar facilita una actitud de confianza hacia los demás, esencial para la vida familiar. ¿Cómo lograrla? Veamos algunos aspectos de la comunicación positiva que pueden ser útiles para desarrollar en la familia.<sup>38</sup>

- ✓ Clima abierto y de libertad para expresarse, respeto mutuo, acogida a ideas y pensamientos ajenos, sembrar confianza, naturalidad, serenidad, guardar secretos
- ✓ Aprender a perdonar y pedir perdón, ejemplo de servicio, considerar necesidades ajenas, hablar en positivo, alegría y buen humor, compartir tiempo en familia, avisar inconvenientes o cambio de planes, reconocer lo bien hecho, utilizar lenguaje cercano, mostrar interés por lo del otro.
- ✓ Evitar comparaciones entre miembros de familia, ponerse como ejemplo, dar indicaciones en momentos de distracción, estar tan ocupados que impida abordaje, enfados y malas caras, mirar el celular al tiempo que se come, prender la televisión en cualquier horario, interferir en el estudio, distraer con volumen inapropiado, evitar resentimientos y susceptibilidades.

---

<sup>38</sup> Para profundizar se recomiendan la lectura de libro *La comunicación en la familia*, de Gloria Elena Franco.

La comunicación familiar puede alcanzar distintos niveles según las actitudes de quienes se comunican. A mayores actitudes positivas, como de abnegación y entrega, por ejemplo, corresponden mejores niveles de comunicación. Puede darse un nivel más superficial o más profundo, dependiendo del menor o mayor contacto, de la calidad de lo que se comuniquen, de la frecuencia con la que se comunica y de la proximidad que se mantenga entre las personas que se comunican.

Un aspecto esencial para estimular el crecimiento y desarrollo de la estima y personalidad en los hijos es que los padres tengan autoridad positiva. La palabra autoridad viene del latín *auctoritas*, que procede del verbo *augere*, que se traduce como *el que hace, el que obra, el que promociona, el que desarrolla*. Todas esas acciones son funciones naturales de los padres para que sus hijos se estimen justamente a sí mismos. En ausencia de autoridad, el crecimiento personal no se despliega, ya que los hijos no disponen de esa ayuda.

#### **6.4 Algunos errores en la educación familiar**

Aquilino Polaino en su libro “Familia y Autoestima” define ciertos estilos educativos que no son indiferentes respecto al desarrollo de la persona en ámbito familiar, por el contrario, suelen ser errores frecuentes que inciden en la formación de los hijos, son: la sobreprotección, el permisivismo, el autoritarismo, la negligencia y la rigidez.<sup>39</sup>

Los padres que protegen excesivamente a sus hijos suelen creer que deben eliminar cualquier situación frustrante para ellos, de aquí que intentan resolver todos los problemas y descartar cualquier inconveniente que surja en sus vidas, ignorando que deben enseñarles a superarlos por ellos mismos y procurar que adquieran las habilidades que les permitirán resolver personalmente esos problemas en el futuro. Los hijos acostumbrados a que todo se les dé hecho, pueden sentirse incapaces de hacer las cosas por sí mismos, frustrarse, angustiarse o deprimirse cuando se les presenta una situación que no saben resolver. La sobreprotección genera dependencia y a los hijos se les debe ayudar pero no sustituir.

Los padres permisivos suelen manifestar temor a perder al hijo si se le corrige o lleva la contraria, al mismo tiempo que el anhelo de ganarse su cariño al precio que sea. Este modo supone una abolición de la norma a la que atenerse, el hacer lo que a uno le provoque, la ausencia de una referencia que sea útil para guiar el comportamiento

---

<sup>39</sup> Polaino, A. *Familia y Autoestima*, Ed. Ariel, Barcelona, 2008

que debe ser guiado. Los hijos que crecen con ausencia de referentes y valores, suelen ser indiferentes, faltar a la iniciativa y al esfuerzo para alcanzar cosas nobles.

El estilo educativo autoritario implica ordenar y mandar, sin proponer, ni empatizar, se enfoca en controlar, exigir y supervisar lo que ha ordenado, pero no escucha. El autoritarismo va frenando el crecimiento de la personalidad porque priva a la persona de su singularidad y se le trata de forma igualitaria convirtiéndola en una abstracción sin rostro humano. Suele generar rebeldía, temor y emergen conflictos sin solución mientras no se abran al diálogo y acercamiento entre las partes.

El estilo negligente puede entenderse como indiferentismo, en estos casos el mensaje que el hijo interpreta es “no soy suficientemente importante para que mi padre me preste atención y le interese”. Los padres negligentes satisfacen normas elementales, pero no la más importante: dedicar el tiempo necesario a los hijos. El hijo que crece con actitudes de indiferencia, rechazo o aislamiento por parte de alguno de sus padres, presenta carencias afectivas que no cubren sus necesidades de seguridad, aceptación y aprecio, vitales para construir su autoestima y realización personal.

Un estilo educativo rígido consiste en una exigencia excesiva o demandar de los hijos unos resultados de éxito por encima de las posibilidades reales. Suele darse en padres poco objetivos, con una pobre capacidad de diálogo y excesivamente preocupados por el futuro de sus hijos, especialmente por el triunfo profesional y por el reconocimiento social. Los hijos que crecen con este estilo suelen ser dóciles, obedientes y perfeccionistas, pero terminan sofocados y empobrecidos en sus relaciones interpersonales, encuentran serias dificultades para adaptarse a la realidad y pueden llegar al resentimiento por ser conscientes de que muchas otras cosas importantes han sido desatendidas. El perfeccionismo también es un tipo de rigidez en el estilo educativo. Suele darse en padres excesivamente ordenados, puntuales y trabajadores que consideran que las cosas o se hacen perfectamente bien o mejor no hacerlas. Las consecuencias de un modo tan riguroso de exigir a los hijos son: falta de espontaneidad, dificultades para adaptarse, inflexibilidad, lentitud en trabajo, incapacidad para improvisar soluciones, culpabilidad por no alcanzar perfección y el afán de controlar toda situación, pues en ausencia de ese control surgirá la angustia y la intolerancia a la frustración que eso supone.<sup>40</sup>

---

<sup>40</sup> Polaino, A. *Familia y Autoestima*, Ed. Ariel, Barcelona, 2008

### Para recordar...

- ✓ Solo en la familia donde las relaciones entre sus miembros son sanas y estables, se logra robustecer la autoestima de las personas, ya que es el mejor lugar donde cada persona puede llegar a ser quien es, quien debe y quiere ser, la mejor persona posible. Si los hijos no perciben a sus padres como las personas que son y tienen autoridad positiva, sólo con dificultades podrán encontrar los modelos en que inspirarse para llegar a ser quienes quieren ser.
- ✓ La influencia educativa familiar es muy determinante en la configuración de la personalidad de los miembros que la componen. Conviene formarse y ejercer una educación con objetivos que atiendan de manera integral y singular a cada hijo, ayudándoles a adaptarse a la sociedad y prepararles para la vida
- ✓ El mejor estilo educativo familiar se vive desde la autoridad y coherencia de los padres, dichas actitudes favorecen el adecuado crecimiento personal de los hijos, a través de la expresión de sentimientos positivos, el reconocimiento del esfuerzo y aciertos, la ecuanimidad en el trato, la empatía, así como la comunicación cercana y compartida entre los esposos y padres.

### Para reflexionar...

- ✓ ¿Soy consciente que en la comunicación familiar importa mucho lo que se diga pero es más importante cómo se diga? ¿Colaboro con ser abierto y sincero en el diálogo con mis padres y hermanos?
- ✓ Piensa ¿cómo es el grado de comunicación con los miembros de tu familia? ¿Podría mejorar? ¿Qué actitudes pueden prevenir posibles dificultades?
- ✓ ¿Valoro la trascendencia de la influencia educativa familiar? ¿Comprendo la importancia de plantearse un proyecto educativo familiar según las edades por el buen desarrollo y crecimiento de los miembros de la familia?



## **CONCLUSIONES**

Con todo lo expuesto, no es difícil llegar a una idea principal, que las personas somos artífices de nuestra propia vida, y por eso afirmar que “el matrimonio es una lotería” no tiene mucha justificación. En la mayoría de los casos, el matrimonio será lo que sus miembros hayan sabido construir desde un noviazgo sabio y sano, hasta lo que quieran y sepan hacer en el desarrollo de la vida en común como esposos.

El noviazgo resulta determinante para la consolidación de una vida matrimonial feliz y duradera. Antes de casarse hay que haber vivido un enamoramiento basado en la sinceridad, donde se haya podido hablar de todo lo que nos gusta, disgusta, preocupa, alegra, de nuestros planes de futuro. Aquí se incluye tener claro qué concepto se tiene del matrimonio y si se coincide al pensar que el matrimonio es una unión definitiva en el amor. Si no se coincide en lo que estamos eligiendo, habrá dificultades.

Quienes se casan deben aprender a amarse como marido y mujer, como personas que se pertenecen recíprocamente, este es uno de los objetivos más seguros para comenzar con acierto la vida matrimonial, tener la disposición para aprender a querer y vivir con alegría, esmerándose en las necesidades del otro y desapareciendo los egoísmos propios del yo. Casarse implica estar convencidos de que dicha unión es lo más importante y lo que más se debe cuidar. El compromiso adquirido libre y voluntariamente el día de la boda debe ayudar a los esposos a recordar todas las razones que les llevaron a elegirse mutuamente y renovar ese amor cada día. También es muy importante encontrar razones para plantearse si casarse o no por la Iglesia. Pero si uno es creyente y es consciente de que Dios tiene mucho que ver con el amor, es lógico que quiera poner su matrimonio en manos de Dios.

No podemos dejar de mencionar el valor de la sexualidad humana. Es necesario comprender que, en su hábitat natural, una relación íntima resulta maravillosa, pero si se le sitúa fuera del amor real y definitivo entre un hombre y una mujer, es decir, si se le saca del matrimonio, pierde su valor y en vez de ser cauce de crecimiento personal, se transforma en instrumento de egoísmo e infelicidad.

Por otro lado, si tuviéramos que definir unas palabras claves sobre educación para el amor y el matrimonio, estas serían: virtud, mejora personal, libertad y amor de donación. Es indispensable el desarrollo de distintas virtudes para el éxito de cualquier

proyecto personal y más aún de una relación matrimonial; así como reconocer que el auténtico amor humano no es mero sentimiento, es amor de voluntad, capaz de comprometerse y donarse para ser fiel y asumir unos derechos y deberes. Esto y más ayudarán a comprender la realidad del matrimonio para vivirlo mejor.

Lamentablemente hoy se ven más rupturas matrimoniales y una de las principales causas de dichos fracasos es el hecho de que los cónyuges se hayan casado con mucha irresponsabilidad, sin una preparación adecuada que les haya esforzado forjar el carácter como futuros esposos, y sin detenerse a pensar lo que implica auténticamente contraer matrimonio. Asimismo, la cultura del hedonismo, la mentalidad divorcista, la tendencia a lo descartable”, entre otras enfermedades de la sociedad actual, promueven una manera de ser muy alejada del deber, del sacrificio o de un mayor compromiso. Y mientras no nos esforcemos todos en transformar los principios que rigen la vida actual, empezando por uno mismo, resultará muy difícil que disminuya el número de fracasos en la vida matrimonial y familiar.

A pesar de todo, la esperanza de contrarrestar estas carencias está puesta en la familia pues posee lo necesario para recordar al hombre su dignidad y enriquecerlo en humanidad. Para que los miembros de una familia crezcan y aporten bondades a la sociedad se deben considerar algunos aspectos educativos y formativos, que aunque parezcan de sentido común, hoy están muy olvidados. Es evidente que muchos hijos plantean serios problemas por el mal uso del tiempo libre, por la influencia negativa de falsos amigos, por carecer de fuerza de voluntad, por actuar según el impulso del momento, y por falta de criterio en el terreno moral. Por esta razón en todo hogar se debe considerar el desarrollo de un proyecto educativo familiar que sea llevado con responsabilidad, en base a un ambiente adecuado como condición necesaria para que las palabras, las actitudes y las actividades de la vida familiar contribuyan positivamente al transcurso de la vida y al desarrollo integral de cada persona que integra la familia. En este sentido, el saber contagiar confianza y alegría resulta atractivo para los hijos, y lo que atrae, da prestigio; así como el prestigio es la base de la autoridad, la autoridad facilita la educación; y finalmente, la educación otorga los medios para ser felices. Y es un hecho que todos y cada uno de los padres buscan, anhelan y se preocupan por la felicidad de sus hijos.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Castillo G. *La realización personal en el ámbito familiar*, EUNSA, Navarra, 2009.
- De Irala J. y Gómara I. *Nuestros hijos... quieren querer*, Ed. Universitas, Madrid 2012.
- De Irala J. *El valor de la espera*. 6ta edición. Ed. Palabra, Madrid, 2011.
- Escribá de Balaguer, *Es Cristo que pasa. Homilías*. Ed. Rialp, Madrid, 1975
- García Hoz, V. *Principios de pedagogía sistémica*. Ed. Rialp, Madrid, 1975.
- Hervada J. *Diálogos sobre el amor y el matrimonio*. EUNSA. Navarra, 2007.
- Isaacs, D. *La educación de las virtudes humanas*. EUNSA, Navarra, 1994.
- Javaloyes J.J. *El Arte de enseñar a amar*, Ed. Palabra, Madrid, 2001.
- Melendo, T y Millán-Puelles, L, *Asegurar el amor*, Ed. Rialp, Madrid, 2005.
- Polaino, A. *Familia y Autoestima*, Ed. Ariel, Barcelona, 2008.
- Rojas E. *Remedios para el desamor*. Ed. TH, Madrid, 1995.
- Sellés J.F, *Antropología para inconformes*, Ed. Rialp, Madrid, 2006.
- Bernal, A. Rivas, S. Urpí, C. *Educación Familiar: infancia y adolescencia*, Ed. Pirámide, Madrid, 2012
- Vázquez A. *Matrimonio para un tiempo nuevo*, Ed. Palabra, Madrid, 2002.